

ほけんだより 7月



長岡第五小学校
保健室

1学期もあとすこしで終わり、夏休みが近づいてきています。夏休みだからといって、夜更かしをしたりして生活リズムが乱れると、体の調子を崩してしまいます。また、これからどんどん暑くなっています。熱中症にも気を付けながら、夏バテせずに元気に夏休みを過ごして2学期を迎えられるように、規則正しい生活を続けてくださいね。

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



よふ、かしゲーム おことわり

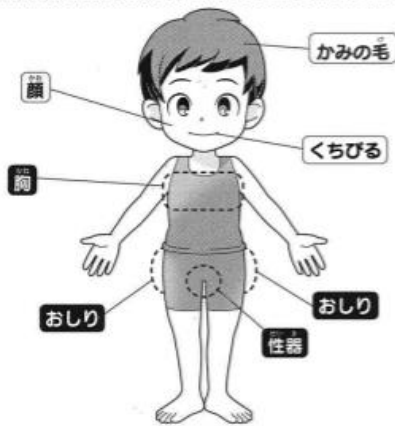


夏休み、時間がたくさんあるからといって、ゲーム・テレビ・ゲーム…のような生活はNGだよ！夏休みでもゲームやテレビの時間を決めて、やりすぎないようにしてね。

デジタル機器からはなれて、体を動かして遊ぼう。熱中症には気をつけて。

べんきょう プライベートゾーンについて勉強しました

★プライベートゾーンってどこだろう？★



プライベートゾーンは水着を着たときにかくれる部分（顔も含む）で、「人にみせたりさわらせたりしてはいけない、自分だけの場所」です。「自分の体は自分だけの大切なもの」「プライベートゾーンを見る、さわる、みせる、さわらせることはしない」ということなどを勉強しました。自分のことも他の人のことも大切にできるようになってほしいです。



2018年1月18日発行 少年新聞社

ねんせい ねんせい
6年生が1年生に

てあら しどう 手洗い指導をしました

ねんせい ほけんいいん ねんせい てあら ほうほう
6年生の保健委員のみんなが1年生に手洗いの方法を教えてくれました。委員会で作ったけいじ物を見せたり、手洗い放送の音楽を流したりしながら、ただ てあら いっしょ れんしゅう
正しい手洗いを一緒に練習しました。

ただ じょうず てあら ま
正しく上手に手洗いをして、ウイルスなどに負けず
げんき
元気にすごせるようにしたいですね。



ほけんいいん 保健委員の取り組み



ほけんいいん つく ぶつ ほけんしつまえ
↑保健委員のみんなが作ってくれたけいじ物は、保健室前
のろう下にはってあります。ぜひ見てみてください！

保護者の方へ

○フッ化物洗口実施調査について

2学期より開始しますフッ化物洗口についての希望調査書を、本日配布しました。一緒に配布しています冊子2冊もご確認いただきますようお願いいたします。希望調査書の提出は7月8日(月)をメ切とします。実施希望の有無にかかわらず、全員提出となりますので、よろしくお願いいたします。

○「健康診断結果のお知らせ」について

『健康診断結果のお知らせ』を後日全員に配付いたしますので、お子さんとご一緒にご確認ください。自分の体や健康のことに関心を持つきっかけになればと思います。受診や再検査の必要なお子さんには、お知らせを配付しています。夏休みを利用するなどして、早めに医療機関を受診してください。