

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



令和5年7月18日
夏休み号
牛島小学校保健室

おうちの人と読みましょう

ほっとけんしつ

げんきに過ごすための

あいことば「あせふきたおる」です



いよいよ待ちに待った夏休み。楽しい夏休みを過ごしてひとまわり大きくなったみなさんに会えるのを楽しみにしています。さて、7月号のほっとけんしつで夏休み号のアイデアを募集したところ48人があいことばを考えてくれました。ありがとうございました。嬉しかったです。どれも採用したいぐらいでしたが、その中から低学年と高学年の2つを選びました。

元気に過ごすあいことばを参考にして夏休み元気に過ごしてください。

このあいことばを考えてくれたのは5年2組 E・Rさん

あせはこまめにふこう! (夏の健康対策)

・・・おすすめは、濡れたタオルで拭くとすっきりして、気化熱で涼しく感じますよ。

せっけんで手をあらおう! (体調管理・感染症予防)

・・・手を石けんで洗っていますか? 指の間や爪の間も石けんできれいに洗いましょう。

ふくをこまめにかえよう! (夏の健康対策)

・・・暑い夏はたくさんの汗をかきます。
そのままにせずに着替えをしてさっぱりしましょう。

きんを倒すための手洗いをしよう! (感染症対策)

・・・引き続き感染症予防をしていきましょう。手は、さまざまな場所をさわって汚染されやすいです。こまめに、そして30秒丁寧に洗う練習を家族でしましょう。

たいちょうに気をつけよう! (体調管理)

・・・学校にいる時よりも食事やおやつをとる機会が増えると思います。
食後はみがき、涼しい時間に体を動かすなど体調管理をしましょう。
そして、夏休みはむし歯治療のチャンスです。夏休みを利用して歯医者さんにいきましよう。

おおく水分補給をしよう! (感染症・熱中症対策)

・・・暑さ厳しい夏です。水分補給を意識してこまめにいつも以上に水分を取るよう
していきましょう。

るんると早寝早起きをしよう! (体調管理)

・・・早寝、早起きをして生活リズムを大きく崩さないように気をつけましょう。
生活リズムを作ることで体調も整います。朝ごはんもしっかり食べましょう。

げんきに過ごすための

あいことば 「**か** **す** **か** **べ** **ま** **つ** **り**」です

このあいことばを考えてくれたのは1年3組 T・Dさん

かきごおりたべすぎ注意しよう！（夏の健康対策）

- ・・・暑い日がつづくとき冷たいものをつい食べ過ぎてしまいますが食べすぎは体の中（胃や腸など）を冷やし動きが悪くなってしまいますので食べすぎないようにしましょう。

すいぶんをとろう！（熱中症対策）

- ・・・暑さ厳しい夏です。水分補給を意識してこまめにいつも以上に水分を取るようにしていきましょう。

かにさされに注意しよう！（夏の健康対策）

- ・・・夏になると蚊が活発に活動します。「蚊」以外にも蜂やブヨなどの虫も草むらなどにたくさんいますので、草むらなどでは虫よけもできるといいですね。

べんきょうやスポーツをがんばろう！（体調管理）

- ・・・早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムをくずさず、宿題や体を動かして体調を整えるようにしていきましょう。

まいにちえがおですごそう！（心の健康）

- ・・・まずは、朝、笑顔で元気よく「おはよう」とあいさつしてみましよう。一日を気持ちよくスタートできますね。

つめのチェック忘れずにしよう！（体調管理）

- ・・・つめのチェックは夏休みもしっかり行いましょう。爪が伸びていると爪をひっかけてけがをします。また、汚れもたまりやすいです。1週間に一度チェックできるといいですね。

りフレッシュしよう！（心の健康）

- ・・・夏休みだからこそできる楽しいことに挑戦して笑顔で過ごしましょう。家族やお友達との時間やリラックスできる方法を考えてみましょう。



みなさんが夏休みに元気で楽しく過ごせることを願っています。2学期のスタート元気が出るよう2学期はじめの「ほっとけんしつ」で「夏休みに笑顔になったこと」を募集して紹介したいと思います。笑顔いっぱいの夏休みにしてください。