

ほけんだより なつやす ごう 夏休み号 おたかの森小学校 保健室 NO.5 2024.7.17

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みの間、けがや病気、事故に注意して元気に過ごしましょう。夏休みが終わった9月には元気いっぱいのみなさんの笑顔に会えるのを楽しみにしています。



夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする
と、朝から元気に過ごせます。

冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。

冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷ぼうを活用しましょう。

28℃

ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使しましょう。

水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。

悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたことが、大きな事件や事故につながるかもしれません。

© 少年写真新聞社 2023

☆ご飯を食べた後は歯をみがきましょう。
夏休み歯磨きカレンダーがほしい人は保健室に来てください。

今年度の男女別身長・体重平均

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	116.8	21.0	116.3	20.7
2年生	122.6	24.0	121.3	23.2
3年生	127.8	26.3	127.5	26.2
4年生	134.5	30.9	134.5	30.1
5年生	140.1	34.7	141.1	34.0
6年生	147.2	39.3	148.5	39.2

【1学期の保健室利用状況】 7/16現在

1学期は計2,740人がけがや病気で保健室に訪れました。教室での過ごし方などを見直し、より安全に過ごせるよう心がけましょう。

けが 1,905人

【けがの多い場所】 【多いけがの種類】

1位 校庭	1位 擦り傷
2位 教室	2位 打撲
3位 体育館	3位 捻挫

病気 835人

【多い症状】

1位 気持ち悪さ
2位 頭痛
3位 腹痛

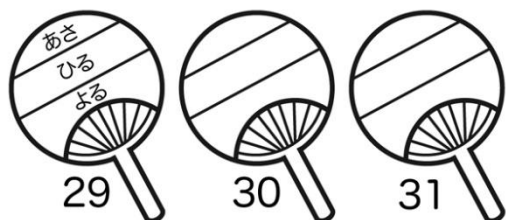
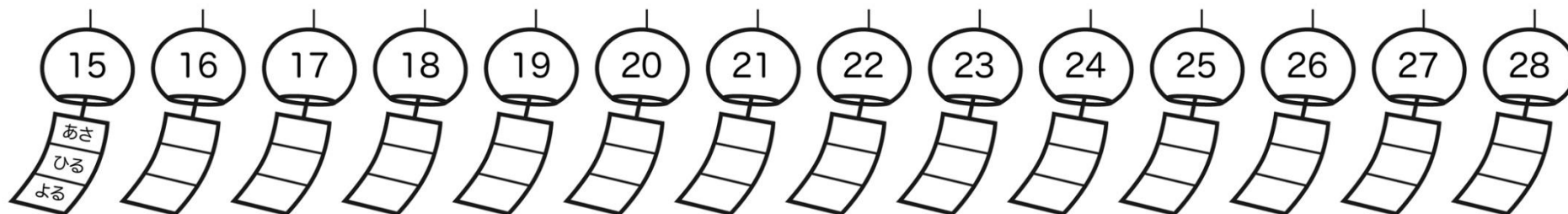
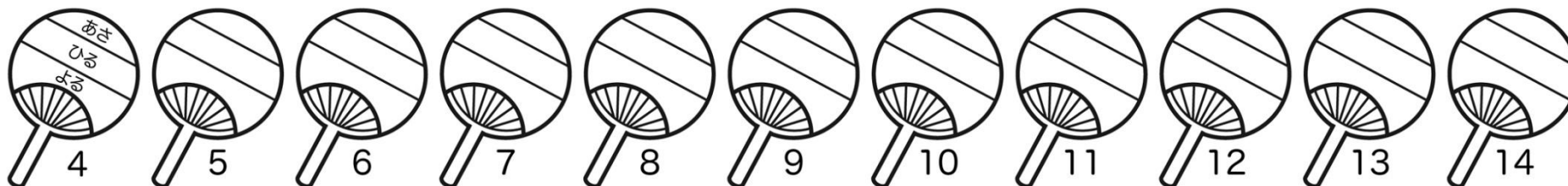
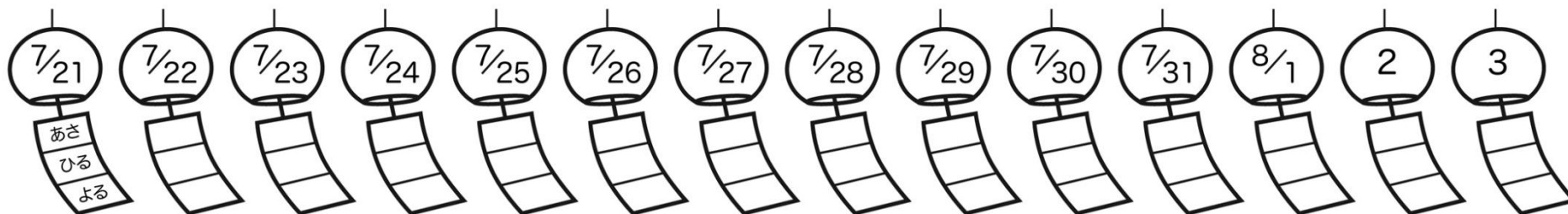
【おうちの方へ】

○治療勧告について

検診結果のお知らせの用紙が届いた方は、もう受診されたでしょうか。お知らせをもらっても病院では「異常なし」と診断されることもあります。学校での検診は、スクリーニングとして行っていますので、ご容赦ください。大切な体のことです。時間の取りやすい夏休みを利用してぜひ受診されますようお願いいたします。用紙が必要な方は再度お渡ししますので、担任または保健室までご連絡ください。



なつやすみ はみがきカレンダー



あさ・ひる・よる
3かいみがいて
いろをぬろう。



ねん	くみ
なまえ	

