

ほけんだより 7月

令和4年7月19日
横浜市立舞岡小学校
校長 田中秋人
養護教諭 鎌田優季菜

気温が35度近くまで上がり、厳しい暑さが続いています。みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐそこです。せっかくの長い休みですので、普段なかなかできないことにチャレンジしてみるのもいいですね。たくさんの思い出をつかって楽しい夏休みを過ごしてください。

保健室から夏休みの宿題！

生活リズムカードに取り組みましょう。



夏休み中は生活リズムが乱れがちです。生活リズムをくずそうとするモンスターを倒して、夏休みを健康に過ごしましょう。8月29日(月)に担任の先生に提出します。

夏休みを健康に過ごすために



夏休みを楽しく健康に過ごすために、次のことに気をつけましょう。自分の健康は自分で守れるよう
な人になってほしいと思います。

早ね・早起き・朝ごはん

学校がある日と同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしよう。朝ごはんを食べるとやる気と集中力が出るよ！



感染症予防

手洗い・健康観察を夏休み中も続けよう。人ごみに行くときは熱中症に気をつけながら、必要に応じてマスクをつけよう。

熱中症予防

こまめに水分をとる、帽子をかぶる、日かげで休けいすることなどに気をつけよう。朝ごはんを食べて水分と塩分をとることも熱中症予防になるよ。



メディアの使い方

家にいる時間が長くなる夏休みは、ゲームやスマホの時間を決めよう。視力の低下に注意！ノーメディアデーをつくってみるのもいいですね。



病気の治療

健康診断後に治療のすすめを受け取った人は、早めに病院に行って治そう。夏休みが治療のチャンス！



あんぜん あいことば
安全の合言葉 「いかのおすし」

ふしん ひと くるま
不審な人や車 がいたら、あいことば
「いかのおすし」を おも だ して じぶん いのち まも
るを守りましょう。



なつやす は わす
夏休みも歯みがきを忘れずに!

みがきにくいところはここだ!

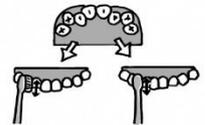
なつやす ちゆう か し くち
夏休み中はお菓子やジュースを口にすることが増
えるのでむし歯に注意です。次のことを意識して、鏡
で口の中を見ながらみがいてみましょう。

は みがきで、みがきにくいところはむし歯に
なりやすい場所です。意識して、みがくようにし
ましょう。



☑ 歯並びがでこぼこしているところ

前歯のでこぼこしているところ
は、歯ブラシを歯1本1本に縦にあてて、上下に細かく動かすと効果的です。

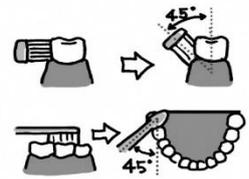


☑ 背の低い歯

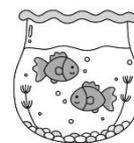
奥歯の、背の低い歯は、歯ブラシを斜め横から入れて細かく動かしましょう。

☑ 歯と歯ぐき(歯肉)のさかい目

歯と歯ぐき(歯肉)のさかい目は45度くらいの角度で毛先をあてて、歯ブラシを細かく動かしましょう。



保護者の皆様へ



・夏休み生活リズム表について

保健室から夏休みの宿題として生活リズム表を配布します。夏休み中は、生活リズムが乱れがちです。毎日の就寝時刻・起床時刻を決めておくと、夏休み明けも気持ちよくスタートできると思います。規則正しい生活ができるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

・夏休み中の健康観察について

夏休み中も引き続き、お子さんの健康観察をお願い致します。夏休み明けの登校日には、8月の健康観察票を持たせてください。7月の健康観察票は提出の必要はありません。

・バンダナ寄付のお願い

保冷剤を腕や脚に巻くときに使用するバンダナが不足しています。もしご自宅に不要なバンダナがありましたら、寄付していただけますと幸いです。よろしく願いいたします。