

夏休みほけんだより

令和6年7月19日
大田小学校
No. 4 保健室

みんなが楽しみにしていた夏休みがやってきました。長いお休みなので計画を立てているおうちもあると思います。今年は、梅雨入りも遅く空梅雨のような天気が続きましたが、7月になって梅雨らしい天気が続きました。梅雨が明けると暑い日が続きます。水分補給や栄養と睡眠をしっかり取ることで、熱中症に注意して過ごしましょう。



1学期のえいせい検査をふいかえって

1学期のえいせい検査は、全部で10回行いました。

学年別
パーフェクトの回数



項目別できなかった
人の、のべ人数



1年1組	1回
2年1組	4回
3年1組	7回
4年1組	5回
5年1組	8回
6年1組	7回

早寝早起きができなかった人	4人
朝ご飯を食べてこなかった人	0人
朝食後の歯みがきをしてこなかった人	7人
つめが長かった人	9人
ハンカチを持って来なかった人	10人
ティッシュを持ってこなかった人	9人

2学期のえいせい検査は、9月2日（月）からスタートします。
パーフェクトめざして、がんばりましょう。



夏休みを利用して治療が必要なところを治しましょう。

1学期に行われた定期健康診断で、「治療のおすすめ」などを受け取られ、まだ受診が完了していないお子様に、再度「治療のおすすめ」を発行させていただきます。夏休みを利用してぜひ早めに、医療機関を受診してください。



保護者の方へ

6月中旬頃から、埼玉県に手足口病流行警報が発令されています。手足口病とは、口の中や、手のひら、足の裏や足の甲などに出現する水疱性の発疹を主な症状とするウイルスが原因の感染症です。予防としては、こまめな手洗いとマスクの着用や咳エチケットの励行です。夏休み中も十分ご注意ください。

規則正しい夏を過ごしましょう。

外から帰ったとき、トイレの後、食事の前、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後は、石けんで手を洗いましょう。



涼しい時間帯を利用し、適度な運動をしよう。



冷たいものばかり食べず野菜も食べ、バランスのよい食事をしよう。



エアコンのかけすぎに注意しよう。外で元気よく遊ぶ日も作ってね。



夜遅くまで、テレビを見たり、ゲームをしたりせず、早ね早おきをしよう。



蒸し暑い日や、外で遊んだときは、水分補給を忘れずに！



暑いからといって、シャワーだけで済ませず、時々はお風呂に入って疲れを取ろう。



お手伝いをして、体を動かすのもいいですよ。

生活リズムチェックカードを配付します。

早ね、早おき、朝ご飯、テレビ・ゲーム、朝うんち・歯みがきをチェックし、元気レベルを見てみましょう。

