



もうすぐ1学期がおわり、^{たの}しみな^{なつやす}夏休みがやってきますね。

1学期を振り返って、^{けんこう}健康に^す過ごせたでしょうか？^{なつやす}夏休みは^{きそくただ}規則^{せいかつ}正しい^{いしき}生活を^{げんき}意識して、^{がっごう}元気に2学期を^よむかえられると良いですね。

●健康カードを配布しました

6月30日(月)に健康カードを配布しました。1学期に行った健康診断の結果が書いてあります。おうちの^{ひと}の人に^お印を押してもらい、^{たん}担任の^{せんせい}先生へ^{ていしゅつ}提出してください。



●夏休みのうちに健康診断後の受診をしよう!

4、5月の健康診断で「^{じゅしん}受診の^{すす}すすめ」と言って^{びょういん}病院で^{ひと}みて^{とく}もらうことを^{すす}すすめた^{ひと}人がいます。特に^{しか}歯科で「^{むし}むし歯」と^い言われた^{ひと}人の中で、^なまだ^{びょういん}病院に^い行っていない^{ひと}人は^{かなら}必ず^{なつやす}夏休みの^{あいだ}間に^{じゅしん}受診をするように^いしてください。

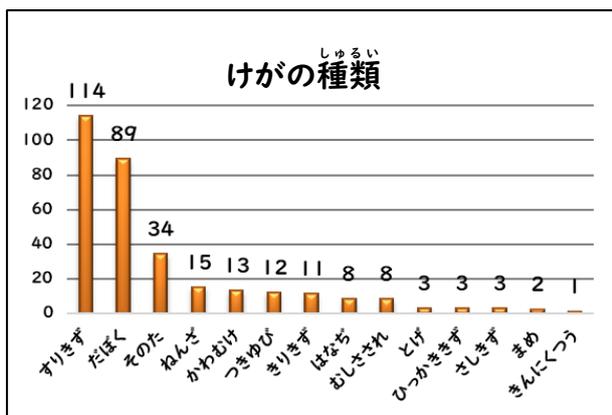
●1学期の保健室「けがについて」

4月8日～6月30日の間に^{けが}けがで^{ほけんしつ}保健室へ^{きた}来た^{ひと}人は**316**人でした。

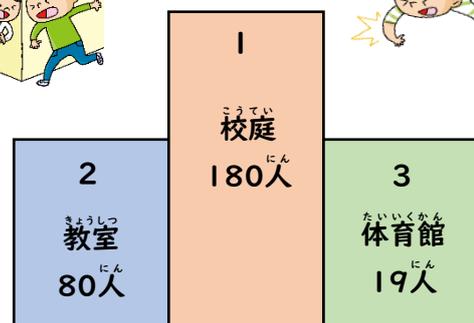
1番多かったのは「^{すり}すりきず」でした。^{らいしつ}来室した^{とき}は、^あしっかり^{きず}きずを^あ洗っている^{ひと}人が^お多く、^{すば}すばらしかったです。^{こんご}今後も^{つづ}続けて^いきましょう。

2番目に多かったのは「^だだぼく」です。^{あそ}ボールで^{あそ}遊んでいる^{とき}や、^{ころ}転んで^{しま}まって^{ゆか}床や^{つくえ}机に^{からだ}体を^{ぶつ}ぶつけて^{しま}う^{ひと}人も^お多く^いました。「^だだぼく」は^ふ防げる^{こと}もある^{ので}、^ままわりを^{よく}見て^{せい}生活^{でき}ると^よ良い^{です}ね。

最近^{さい}最近は^{あつ}暑さの^{えい}影響^で、^{やす}休み^{じかん}時間は^{しつ}室内で^す過ごす^{こと}が^お多い^{です}が、^{きょうしつ}教室^や廊下^でで^{はし}走り^{まわ}回り^{して}いる^とけが^がが^ふ増えて^{しま}います。^{けが}けがを^しして^{しま}う^と、^な治る^ままでは^{うご}動いて^{あそ}遊ぶ^{こと}が^{でき}なくな^{って}しま^うこ^とも^ああります。^{また}また、^{じぶん}自分の^す過ごし^{ほう}方で^{とも}友達^にに^{けが}けがを^ささせ^てしま^うこ^とも^あある^かも^しけれ^ません。^{みんな}みんな^でで^{げん}元^き気に^す過ごす^たため^{にも}、^ふ普段^{から}から^お落^ちち^つついて^{せい}生活^{でき}ると^よ良い^{です}ね。



けがの多い場所



7月の保健目標

夏を元気に過ごそう

夏バテに気を付けよう

夏バテという言葉を知っていますか？夏バテとは、夏のむし暑さで体がつかれ、自律神経という体の調子を整える神経の働きが乱れ、「なんとなく体調が悪い」、「つかれがとれない」、「食欲がない」などの症状があらわれる状態をいいます。暑い外からエアコンで冷えた場所へ移動するなど、急な気温の変化があると、体温がうまく調節できなくなり、体力を使います。元気なつもりでも、みなさんが知らないうちに体がつかれてしまっているかもしれません。

夏バテしないために・・・



規則正しい生活



適度な運動



バランスの良い食事



身体を冷やしすぎない

熱中症予防にもなります。心がけましょう！

熱中症になりにくいのは…？

正しいのは①・②どちらでしょう？

運動するとき



①準備体操をしっかり

してから



②最初から全力で

正解は・・・①！

水分の取り方



①のどがかわいたときに

一気にたくさん飲む



②少しずつこまめに飲む

正解は・・・②！

少しずつ体を動かして、暑さに体をならしていきます。途中で調子が悪く感じたら、すぐに休憩をとみましょう。

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに体の水分が少なくなっています。のどがかわく前に少しずつこまめに水分をとみましょう。

夏休みを元気にむかえるためにも、夏バテ・熱中症に気をつけて生活しましょう。

