



すこやか

令和5年7月12日(水)

No.5

ひがししろかわしょうがっこうほけんしつ
東白川小学校保健室

～手洗いキャンペーンを行いました～

保健給食委員が企画した『手洗いキャンペーン』を7月3日(月)～7日(金)に行いました。手洗いチェッカーを使用して、洗い残しはないかを確認しながら、手洗いの仕方を学ぶことができました。みなさん『手洗い名人』になることはできましたか？キャンペーン後も、手洗いを丁寧にやって、食中毒や新型コロナウイルス感染症などを予防しましょう！



～保護者の方へ～

1. 学校において、熱中症が心配される場合には、塩分タブレットを配付します。学校で摂取する塩分タブレットには、**乳**が含まれております。年度当初に提出していただいた児童生徒保健調査票を確認したところ、乳アレルギーの児童はいないかと思いますが、摂らせないでほしい等のご要望がありましたら、学校までご連絡をお願い致します。
2. 村学校保健会事業の一環として、夏休み中に**家族カラーテスト**を実施していただくように計画がされています。夏休み近くになりましたら、染め出し用綿棒やその説明資料を配付しますので、よろしく願います。また、夏休み明けの8月29日(火)に、担任にカラーテスト点検表の提出をお願いします。
3. 7月20日(木)と8月20日(日)に、**メディアコントロールデー**の取り組みがあります。ぜひ、夏休みの期間に親子でチャレンジする機会をつくってみてください。また、夏休み明けの8月29日(火)に、担任にメディアコントロールカードの提出をお願いします。

なつやす ほし ～夏休みが始まります～

なつやす たの けんこう しょうかい
夏休みを楽しく、健康に過ごすためのポイントを紹介します!

な なつ ちゅうい 夏バテに注意

はやね・はやお あさ
早寝・早起・朝ごはんを
こころがけよう



つ つかれをとろう

すいみん
しっかり睡眠をとって、
からだ やす
体を休ませてあげよう
★9時間～11時間は眠ろう



や やりすぎに注意

テレビ、スマートフォン、
ゲームの使用時間を守ろう

7/20(木)・8/20(日)は、
メディアコントロールデー!

す すいぶん えんぶん 水分・塩分を とろう

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防するために、
こまめに水分・塩分補給しよう



み みんな元気に とうこう 登校しよう

8/29(火)にみんなの元気な
姿を見ることが楽しみです!
気持ちを切りかえてがんばろう!



メディアコントロールデー

すてき かんそう しょうかい
～みなさんの素敵な感想を紹介します～

ねん
・2年 杏愛さん

じぶん
自分からタイマーをもち、時間を守りなが
らテレビをみることができました。

ねん
・4年 恋音さん

おやこ
親子で1回はチャレンジできたので、A(か
ぞくみんなでも)やってみたいと思いまし
た。

ねん
・6年 瑠衣さん

かぞく
家族ルールも選んだコースも両方でできた
からよかったです。9月までに、1回は親子
でできるようにしたいです。

その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと
いけません。ポイントは「のどが
渇く前」に飲むこと。外に行くとき
は水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかくて体温を下げるこ
とが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か
なくなってしまいます。毎日十分
な睡眠をとりましょう。

運動不足

暑い部屋でゴロゴロ、忘れちゃった

軽い運動で体を暑さに慣らそう
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑
さに慣れず、急に運動したときに危
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
をする習慣をつけるといいですよ。