

ほけんだより

なつやす ごう



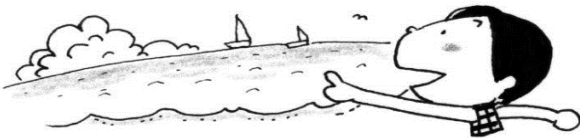
令和4 (2022)年 7月 20日(水)
 ひらかたしりつ きんやしょうがっこう ほけんしつ
 枚方市立禁野小学校 保健室

タブレット配信 NO. 6

いよいよ夏休みが始まりますね。
 暑い日が続きますが、しっかり食べて、よく眠って元気でいて
 ください。そして、休みの間も新型コロナウイルス感染症に
 気をつけて 楽しい夏の思い出を たくさん作ってくださいね。



元気いっぱい、 楽しい夏休みに!!



日焼け 予防と手当て

外に出るときは

- 日焼け止めを使おう。
- 帽子をかぶろう。



ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。



熱中症 の予防

外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。



水分補給は

- 基本は、お茶で。
- こまめに飲もう。



体を動かして、
たくさん汗をかいたら、
塩分を少し加えた
水分をとろう。

虫さされ の手当て

虫にさされたら

- さされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。



かきむしると、
ばい菌が入って、
治りにくなるよ。
つめも、短く
切っておこう。



事故

に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところには、絶対に入ってははいけません。
- プールや海、川など、水の中でふざけると危ないよ。



なつやす あいだ ちりょう す

夏休みの間に治療を済ませよう



夏を元気に過ごすコツ

季節のものを食べよう



お風呂に入ろう



たっぷり寝よう



いっぱい笑おう



健康チェック

～ 4月からの自分の生活を振り返ってみましょう

1学期は元気に過ごせましたか？ 振り返って健康チェックしてみましょう

- 好き嫌いせずに食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- けがや病気に気をつけて過ごした
- タブレット・ゲームなど時間を決めて使った
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早くねた



☑ チェックの数が...

☺ 6～7個：その調子！

このまま2学期も健康に過ごせるようにしましょう！

☹ 3～5個：もう少し！

がんばりたいことは何ですか？ 2学期の目標にしましょう。

☹ 0～2個：がんばろう

できそうなことから少しずつ始めてみましょう。

☆ 2学期も みんな元気に会えるのを楽しみにしています。

