

ほけんだより 8月

ほけんだより第5号
令和2年8月1日
大府市立石ケ瀬小学校

あつい季節^{きせつ}になりました。この時期^{しき}、大切^{だいせつ}なのは、「食事^{しょくじ}・水分^{すいぶん}・睡眠^{すいみん}」です。不足^{ふそく}していると、熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏バテ^{なつ}になってしまうかもしれません。「しっかり食べて、わすれずに水分補給^{すいぶんほきゅう}、夜はしっかり眠る！」暑さ^{あつ}に負けず^まに過ご^{すご}しましょう。

8月の保健目標 暑さに負けず元気に過ごそう

こんなことはありませんか？

からだ 体がだるい

つかれがとれない



食欲^{しょくよく}がない



あてはまる人は、夏バテ^{なつ}かもしれません。

夏バテ^{なつ}かもとおもったら、こうしよう

1日3食^{いち しょく}食べる

夜ふかし^{よふかし}をせずにねる

お風呂では
湯ぶね^{ゆぶね}につかる



知ってる？ アイスcream頭痛

つめ 冷たいアイス

クリームやかき
ごおり 氷^{こおり}をたべて、頭^{あたま}



がキーン！そんなことはありませんか？これには「アイスcream頭痛^{びょうめい}」という病名がついて
いるのです。でも、ゆっくり^{ふせ}食
べることで防^{ふせ}ぐことができます。

ただ、毎日^{まいにち}つめたいものばかり
食^たべていると、体^{からだ}が冷^ひえて、
体^{からだ}の調子^{ちょうし}が悪^{わる}くなります。夏バ
テにもつながるので、食^たべ過ぎ
には注意^{ちゅうい}しましょう。

保健室^{ほけんしつ}から

みなさん、毎日^{まいにち}ハンカチ^{ほけんしつ}をもってきていますか？保健室^{ほけんしつ}で聞くと、「もっていない」という人^{ひと}がいます。「手^てをせっけんで洗^{あら}って、ハンカチ^{ほけんしつ}でふく」までが手洗^{てあら}いです。今日^{きょう}、ハンカチ^{ほけんしつ}をわすれてしま
った人^{ひと}は、あしたから毎日^{まいにち}ハンカチ^{ほけんしつ}をもってきてくださいね。ハンカチ^{ほけんしつ}点検^{てんけん}も始^{はじ}まりますよ。

し か けんしん 歯科検診をおこないます



日にちとクラス

8月24日(月)	9:00～	3-1、3-2、3-3、3-4、3-5
8月26日(水)	13:30～	5-1、5-2
9月 1日(火)	13:30～	5-3、5-4
9月 2日(水)	13:30～	ひまわり3、4くみ、さくら3、4くみ、2-4、2-5
9月 3日(木)	9:00～	ひまわり1、2くみ、さくら2くみ、1-4、1-5 6-1、6-2、6-3
9月10日(木)	9:00～	6-4
9月17日(木)	9:00～	4-1、4-2、4-3、4-4、4-5

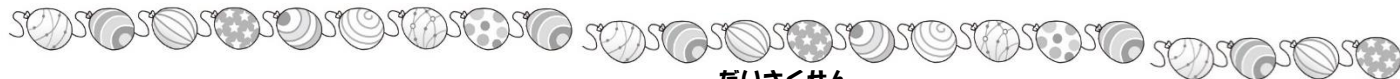
《注意》

- ・ 歯科検診の日は、朝、ていねいに歯みがきをしてから登校しましょう。
- ・ 検診会場では、しずかに待ちましょう。



けんしん けっか ようじゅしん ひと 検診の結果、「要受診」となった人は、

はや し か い い ん い ち
早めに歯科医院へ行って、治りようをしましょう。



コロナウイルスをやっつけるぞ大作戦 パート2

き かん がつ にち げつ がつ にち きん
期間 8月24日(月) から 9月25日(金)

ないよう かく
内容 各クラスでハンカチ、マスクのつけ方、手洗いの点検をします。(毎週火・木)
ほけんしつ けんこう ひょう じさん
保健室で健康チェック表の持参、マスクの持参を点検します。(毎週火・木)
けんこう ひょう せいかくしゅうかん てんけん
健康チェック表で、生活習慣についての点検をします(8/24～8/31)

☆クラスごとに達成した人の人数によって、ポイントがはまります。

いちばんおお
一番多くのポイントを得るクラスはどのクラスでしょうか。楽しみですね。

ポイント数について

ゲットできるポイント数は、それぞれの項目ごとに最大3ポイントです。達成した人数によって、ポイント数が変わります。くわしくは、保健室前に掲示しています。

保護者の皆様へ

毎日、家での体温測定、健康観察にご協力いただきありがとうございます。8月分の健康チェック表から、「家族にかぜをひいている人がいますか」という項目をいれさせていただきました。これは、文部科学省の通知による追加項目です。また、健康チェック表を学校に忘れた場合は、連絡帳などに体温と本人および家族の健康状態を記入いただく方法でも結構です。

今後ともご協力をよろしくお願いします。