



# ほけんだより

あした なつやす はじ しんがた かんせんしょう かんせんよぼう くわ  
明日から夏休みが始まります。新型コロナウイルス感染症の感染予防に加えて、  
ねっちゅうしょよぼう たいせつ ひ つづ て あら しょうどく おこな すいぶんほきゅう おこな  
熱中症予防も大切です。引き続き、手洗い・消毒を行い、こまめに水分補給を行  
いましょう。夏休み中も生活習慣が乱れないよう、早寝早起きを意識して、体調を  
くず こころ なつやす あ げんき とうこう  
崩さないように心がけ、夏休み明けも元気に登校しましょう。

## ～なつやすみもけんこうに～

### なつバテ

うんどう 運動せずに、クーラーのきいた部屋で過ごすことが多いと夏バテになる可能性があります。適度に運動を行いましょう。

### すいぶんほきゅう

こまめに水分を取って、熱中症を予防しましょう。汗をいっぱいかいたときは、塩分も一緒に取りましょう。

### つめたいものには注意

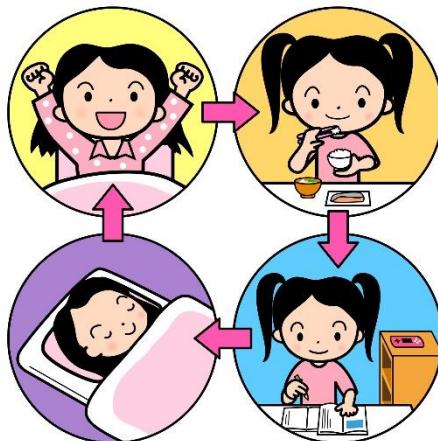
あつ 「暑いから」と冷たいものばかり食べていると、お腹を壊す原因にもなります。1日3食、バランスよく栄養を取りましょう。

### みださない

やす あいだ せいかつ おひ 休みの間も生活リズムはいつもと同じにしましょう。

### やすめよう

じかん ゲームやインターネットなどは時間を決めてやりましょう。目を休めるとともに、睡眠不足や運動不足にならないようにしましょう。



# ほけんしつ 保健室

けがをしたり、具合が悪くなったりして保健室に来た人の数です。  
 (4月1日～7月19日までの集計)人数はのべ人数です。

具合のわるいところやけがをしていたところ。体のことでも気になる  
 ことがあれば、おうちの方に相談して、夏休み中に病院に行って、  
 治す期間にしましょう。

けが <b>384人</b>	けがでおおかったもの 1位・・・だぼく 2位・・・すりきず 3位・・・きりきず	
びょうき 病気 <b>186人</b>	びょうき 病気でおおかったもの 1位・・・あたまがいたい 2位・・・きもちがわるい 3位・・・おなかがいたい	

## 《保護者の方へ》

- 8月15日(日)から朝の検温を行い、健康観察表に記入をお願いします。 15日以前も記入欄を設けますので、必要に応じて、各ご家庭でご活用ください。健康観察表は夏休み後に回収しますので、8月30日(月)にお子さんに持たせてください。

### ●夏休み明けの保健行事

- 8月31日(火) 身体計測6年生
- 9月 1日(水) 身体計測5年生
- 2日(木) 身体計測4年生
- 3日(金) 身体計測3年生、いづみ学級
- 6日(月) 身体計測2年生
- 7日(火) 身体計測1年生
- 15日(水) 那須甲子事前検診4年生

体育着を忘れずに持ってきてください。