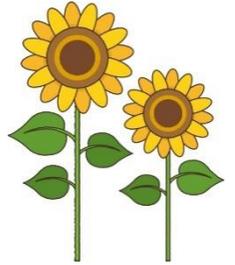


# 7がっ ぼけんだよい

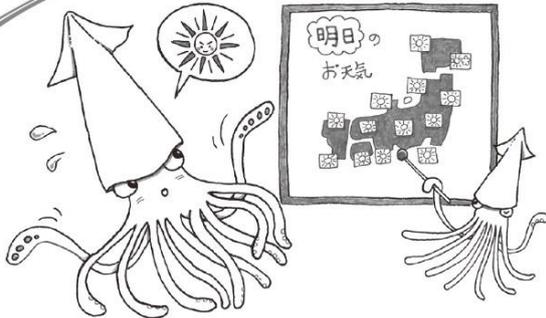
R5.7.21(金)  
黒川小保健室  
NO. 6

## なつやす げんき 夏休みも元気にすごしましょう!

なつやす はやねはやお あさきはん たいそう は きそくただ せいかつ  
夏休みも、「早寝早起き朝ご飯」「ラジオ体操、歯みがき」の規則正しい生活  
げんき す じかん が たっぴりある なつやす  
で元気に過ごしましょう。時間がたっぷりある夏休み！ゲームやネットから  
はな 離れた、 あたら しいことや いま 今しかできないことにチャレンジしてみましよう☆  
(裏も読んでね) あつ き つ からた うご  
暑さに気を付けて体も動かせるといいですね。

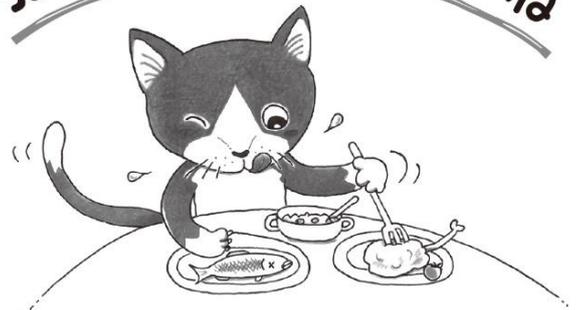


### いか いつ暑いかい?



で 出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気  
の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼  
けや暑さ対策を忘れずに。

### ねこ スタミナ満たす子ね



つめ 冷たくてさっぱりしたものばかり食べてい  
ると、スタミナ切れになってしまいますよ。  
あさ ひる よる えいよう しょくじ  
朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

回文でチェック!

なつ 夏 を

げん き 元気に過ごす  
ポイントは何?

回文とは...

上から読んで下から読んで  
おなじことば ぶん  
同じ言葉になる文のこと

### たい 鯛は かわ 渴いた



「のどが渴いた」と  
かん 感じる前に、こまめな  
すいぶん 水分補給を。汗をたく  
さんかくときは、スポ  
ーツドリンクやタブレ  
ットなどで塩分もと  
りましよう。

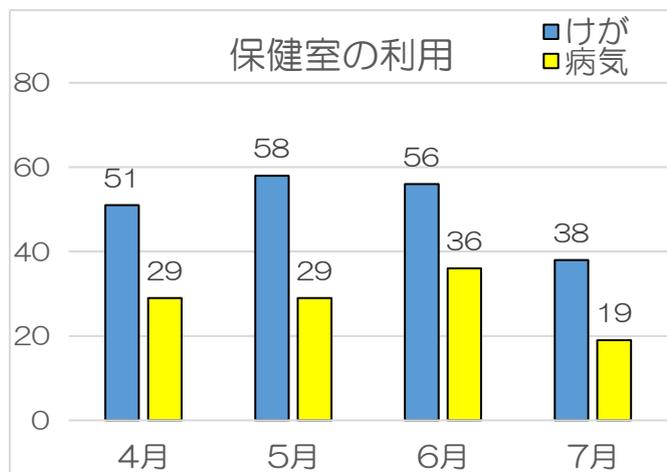
### かる 軽い お塩 いるか?

### ね 寝つきいい キツネ



すいみん 睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材の  
パジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、  
ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

# がっき ほけんしつ ようす 1学期の保健室の様子 (単位：人 7月14日現在)



けがは「すりきず」や「だぼく」が多く、  
病気は「頭痛」や「気持ちが悪い」という  
児童が多かったです。

6月に入って、腹痛や下痢の訴えが増え、  
欠席が長引いてしまった児童もいました。

7月は、うんていや鉄棒  
による外傷性水疱（まめ）  
や虫刺されなどが多かっ  
たです。



## ＊保護者のみなさまへ＊

夏休みも、お子さんが健康に過ごせるように、特に以下の点についてご協力をお願いします。

### ①早寝・早起き・朝ご飯と歯みがき

早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムが整うよう声かけをお願いします。加えて、1日3回の歯  
みがきで（できる時は仕上げ磨きもお願いします）お口の健康も守れるようにご協力ください。

### ②メディア使用のめあてを決め実行！・・・裏もお子さんと見てください！

夏休みは自由な時間が増えます。メディアのめあてを守るよう、お声がけください。また、で  
きる範囲でお子さんとのふれあいの時間を作ってもらいたいと思います。

### ③精密検査・治療について



春の健康診断の結果、精密検査や治療が必要とされ  
た場合には、お知らせを渡しています。「検査治療終わりました」という報告書  
も多く届いています。まだ未受診の方は、時間にゆとりのある夏休みの受診を  
お願いします。特にむし歯や要観察歯（CO）、歯肉でチェックされたお子さ  
んはぜひ受診をお願いします。



### ④感染症予防のお願い

この時期は、さまざまなウイルスが活発に活動し、感染しやすくなっています。長期の休み中  
には、遠出をしたり、久しぶりに親戚の人と会ったりする機会も増えます。手洗い・消毒・健康  
観察を継続していきましょう。体調が悪い時は無理せず休養し、発熱などの時は受診されるよう  
お願いします。

# なに ゲーム・スマホでなく、何したらいい？

なが なつやす しゆう じかん  
長い夏休みは、自由な時間がたくさんありますね！その時間をゲーム以外で「何しよう？」  
とおも ひと ちようせん  
とと思っている人は、ぜひこんなことに挑戦してみましょう。

★<sup>どくしょ</sup>読書★

マンガや<sup>えほん</sup>絵本、<sup>すかん</sup>図鑑も楽しいし、<sup>し</sup>知らないことが  
<sup>わ</sup>分かるので、わくわくしますね。また、「<sup>ほん</sup>本」は文字  
を<sup>よ</sup>読んで、<sup>じぶん</sup>自分が<sup>そうそう</sup>想像して、  
どんどんその<sup>せかい</sup>世界を広げられ  
るので、<sup>すす</sup>お勧めです。<sup>うち</sup>お家の<sup>ひと</sup>人の  
<sup>よ</sup>読み<sup>き</sup>聞かせもいいですね。



★<sup>え</sup>絵をか<sup>く</sup>く★

絵を<sup>か</sup>描くときは、「<sup>いろ</sup>どんな色にしようかな」  
と<sup>うのう</sup>右脳が<sup>はたら</sup>働き<sup>そうそうりよく</sup>想像力がどんどん<sup>ゆた</sup>豊かになるし、  
<sup>げんしょう</sup>ストレスホルモンの<sup>へんしょう</sup>減少もみられるそう  
です。<sup>にがて</sup>苦手な<sup>ひと</sup>人は、<sup>え</sup>ぬり絵  
から<sup>はじ</sup>始めてもいいです  
ね。



★<sup>てつだ</sup>お手伝い、<sup>りょうり</sup>お料理★

<sup>せんたくもの</sup>洗濯物<sup>げんかん</sup>たたみ、<sup>せわ</sup>玄関<sup>せわ</sup>そうじ、<sup>せわ</sup>ペットの<sup>せわ</sup>お世話、  
<sup>りょうり</sup>お料理、<sup>へや</sup>部屋の<sup>かたづ</sup>片付け……できそうなことを「<sup>てつだ</sup>手伝  
いたい」と<sup>うち</sup>お家の<sup>ひと</sup>人に<sup>こえ</sup>声をかけると、<sup>よろこ</sup>とても喜ん  
でくれます。そして、<sup>なに</sup>何より<sup>だれ</sup>誰かのために<sup>なに</sup>何かする  
のは、<sup>うれ</sup>とても<sup>きも</sup>嬉しい<sup>きも</sup>気持ちになります。



★<sup>あそ</sup>おしゃべり★

<sup>す</sup>好きなことや<sup>い</sup>行って<sup>ところ</sup>みたい<sup>なん</sup>所など、<sup>なん</sup>何で  
も<sup>はなし</sup>ない<sup>はなし</sup>話を<sup>かぞく</sup>していると、<sup>かぞく</sup>家族や  
<sup>じぶん</sup>自分のことをよく<sup>し</sup>知ることができ  
ます。また、<sup>はなし</sup>話を<sup>はなし</sup>すると<sup>はなし</sup>スッキリ  
するし、<sup>わら</sup>笑う  
と、<sup>しあわ</sup>さらに<sup>しあわ</sup>幸  
せ<sup>しあわ</sup>ホルモンが  
でますよ。



★<sup>あ</sup>アナログゲーム★

<sup>かぞく</sup>家族や<sup>とも</sup>友だちと、<sup>しょうぎ</sup>トランプ・<sup>しょうぎ</sup>オセロ・<sup>しょうぎ</sup>ウノ・<sup>しょうぎ</sup>将棋・<sup>あそ</sup>カルタ・<sup>あそ</sup>ブロック<sup>あそ</sup>遊び  
など<sup>たの</sup>いかがですか？<sup>たの</sup>みんなが<sup>けっか</sup>楽しめて、<sup>よそう</sup>結果は<sup>よそう</sup>予想できないことがおきた  
り、<sup>おあわ</sup>大<sup>たの</sup>笑いしたり、<sup>たの</sup>楽しいですね。



★<sup>こんかい</sup>今回は、<sup>がくしゅう</sup>学習と<sup>いがい</sup>スポーツ<sup>かてい</sup>以外のことで、<sup>かてい</sup>家庭でできることを  
の<sup>なつやす</sup>載せてみました。また、<sup>なつやす</sup>夏<sup>やま</sup>休み、<sup>うみ</sup>山や<sup>うみ</sup>海へ<sup>ひ</sup>出かけることもあ  
る<sup>じゅうじつ</sup>かもしれません。<sup>なつやす</sup>充実した<sup>す</sup>夏<sup>す</sup>休みを<sup>す</sup>過ごせるといいですね。

