

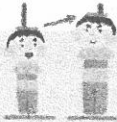
ほけんだより



田村市立船引小学校
保健室 No.5
令和5年8月28日

あっという間に夏休みが終わり、前期後半がスタートしました！長期休業明けは、休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張などで心も体も疲れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に毎日を過ごせるようにしましょう。

夏休み明け身体測定のお知らせ



卒種・卒スポンの体操着で測定しますので、恐れないようにしましょう。また、髪を上で結ぶと正しい結果がでないので、結びかたに注意してください。

	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)
1校時	/		にこすく
2校時	5年生	3年生	1年生
3校時	6年生	4年生	2年生

夏の〇〇不足に気をつけて!

●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いている
\\ こんを人は //

「水分」が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る
\\ こんを人は //

「睡眠」が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く白と黒の時間に起きよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あつさりしたものしか食べない
\\ こんを人は //

「栄養」が足りない...

尚暑が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あつさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

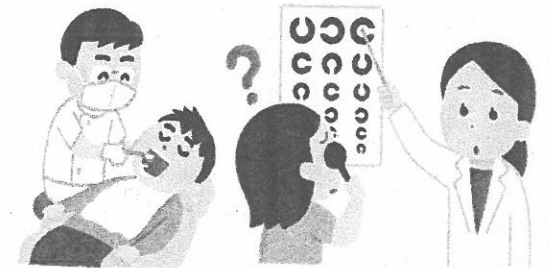
「不注意」に注意!

「廊下を歩いていたときに前を見ていなくて、人にぶつかった」「段差に気づかず、足が引っかかってるんだ」...来室した人たちにけがの理由をたずねると、このような話を聞くことがあります。ほんの不注意から起きているけがは、注意するとふせぐことができます。前を見て歩く、段差を確認するなど、白頃からまわりを意識して、けがをしないように心がけましょう。

受診や治療は済みましたか?

夏休み中に眼科や歯科など受診・治療した人は、報告書を忘れずに提出してください。

まだ、受診をしていない人は今からでも遅くありません。早めに受診をしましょう。



夏休み中、お子さまが病院にかかったようなケガはありませんでしたか。最初の通院日から最後に通院した日までが7日以上であれば、PTA 安全互助会補償制度の対象となります。対象となるケガがありましたら、記入し担任に提出してください。

きりとり

年 組 氏名					
ケガをした日	月	日	曜日	ケガをした場所	
通院期間	月	日~	月	日	病院名
ケガの状況	<ul style="list-style-type: none"> ・何をしていた ・どこを ・どうした 				
診断名					