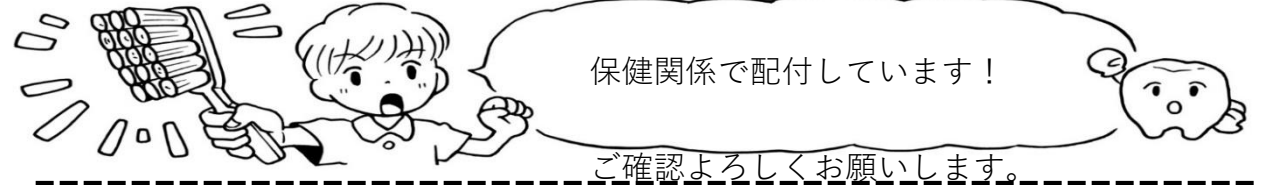


ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ
2020.7.31
NO.8

7月の保健目標
夏を
健康に
すごそう

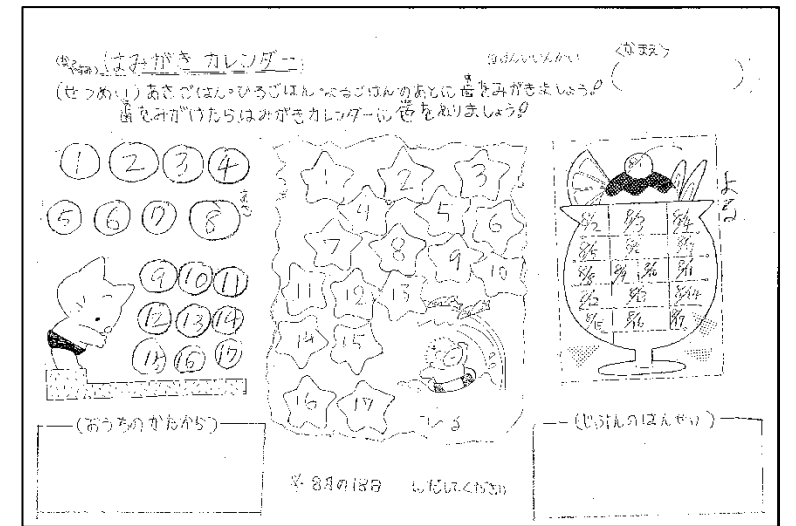


- ① 健康カード
- ② 成長曲線・肥満度曲線シート
- ③ 夏休み歯みがきカレンダー
- ④ 健康診断関係書類配付のお知らせ

※①、③は8月18日始業式に提出をよろしくお願ひします。①と②の内容につきまはては、④の文書でご確認ください。

1ねんせいのみなさんへ【はみがきカレンダーのかきかた】

- ①なまえをかきましょう。
- ②あさごはんのあとに、[はをみがけたら]そのひのすうじのところにいろをぬります。
- ③ひるごはんのあとは、[うがい]または[はをみがけたら]いろをぬります。
- ③よるごはんのあとに、[はをみがけたら]いろをぬります。
- ④さいごのひに、はみがきでがんばったことを【じぶんのはんせい】のしかくに かきます。
- ⑤おうちのかたからも、はみがきでがんばったことをかいてもらいましょう。



8がつ18にち
しぎょうしきのひに
わすれずにもってきましょう。

まいにち
みがけるか

学校がある日と 向い時間早起しよう！



いよいよ明日から夏休みですね。暑いけど、楽しいこといっぱいの夏休み！元気に笑顔で過ごしてください。夏を健康に過ごすコツは、やっぱり「早寝・早起き・朝ごはん＋外遊び」です。夏休み明けには、生活チェックの健康

なつやすみもけんこうに!

<p>な おしておこう 調子や具合のよくないところ</p> <p>むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。</p>	<p>つ めたいもの あっさりしたものばかり食べてない？</p> <p>一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。</p>	<p>や りすぎ注意！ ゲームやネットは時間を決めて</p> <p>すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。</p>	<p>す いぶんを こまめにとって熱中症予防</p> <p>汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。</p>	<p>み ださない 生活リズムはいつもどおりで</p> <p>休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。</p>
--	---	--	--	---

1学期の保健室来室状況

ないか 内科	30
げか 外科	42
その他	19
合計	91

ないかてきしょうじょう いちばんおお
内科的症状で一番多かった…気持ち悪い(吐き気) 10件
げかてきしょうじょう いちばんおお
外科的症状で一番多かった…すり傷切り傷 19件
いちばんらいしつ ひと
一番来室した人が多かった月…6月
※7月28日(火)現在

【保健室から】内科・外科ともに来室しても簡単な応急処置・1時間の休養で元気に教室に戻っていく子どもがほとんどでした。1学期はマスクに熱がこもったり慣れなかつたりして頭痛や気持ち悪さを訴える子どもも見られました。登校前には引き続き保護者の方からの健康チェックと検温をよろしくお願ひします。



なつやすみも
しんがた
新型コロナ
ウイルス感
染症対策を
こころがけま
しょう!

みんなできづかい ふだんのせいから

