

ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ

2021.7.21

NO.11

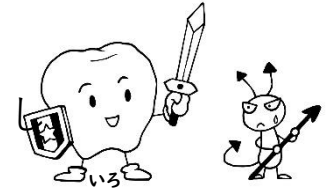
7月の保健目標
夏を
健康に
すごそう



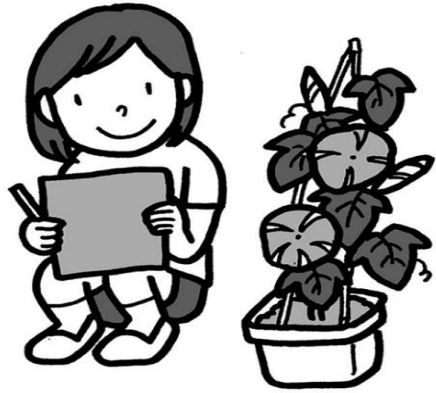
ほけんいいんかい は

保健委員会で歯みがきカレンダーを作成しま

さくせい



あさ ひる はん あと よるね まえ は
朝、昼ご飯の後、夜寝る前に歯をみがいたら、みがいた日づけのところに色をぬりましょ
う。パーフェクトの人は1階のろう下に掲示します。毎日歯みがきがんばろう!



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（プール）遊び」です。また、手洗いや、せきエチケットなどの新型コロナウイルスの予防を夏休み中もしっかり行

夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは歯みがき



学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日、適度に運動（熱中症には注意！）

1学期の保健室来室状況

内科	28
外科	59
その他	14
合計	101

内科的症状で一番多かった…頭痛 11件
外科的症状で一番多かった…すり傷切り傷 28件
一番来室した人が多かった月…6月

※7/19（月）現在

今月になって「気持ち悪い」「頭が痛い」といって来室する人が増えています。夏バテかもしれないので、こまめな水分補給やしっかり睡眠をとること、朝ごはんは必ずとることを心がけてください。

