

## 夏休みが始まります！

夏休みが目の前までやってきました！学校がお休みの期間も、「1日3食バランスよく食べること」、「早寝・早起き」、「体を動かすこと」をしっかりと意識して、健康的な生活をしてほしいです。また、自転車に乗ったり、どこかに遊びに行ったりすることも増えると思いますが、どうかけがに注意して、安全に過ごしてくださいね。



さて、**保健室からも、夏休みの宿題が2つ（6年生は3つ）あります。**忘れずにやって、2学期始業式の日に担任の先生を通して提出してください。

### ①夏休みスッキリ大作戦：8月18日（金）～24日（木）

夏休み最後の一週間、学校モードの生活に慣れるためのチャレンジです。あかしやノートの28ページに記入してください。チェック項目は早寝・早起き・朝ごはん・メディアを使う時間・歯みがきと、自分で決めた健康のめあてについてです。



- 起きる時刻 … 全学年6時30分まで
- 寝る時間 … 1・2年生：9時まで、3・4年生：9時半まで、5・6年生：10時まで
- メディアを使う時間 … 1日60分まで


### ②雑巾2枚

毎年この時期に、PTA母親委員会から、雑巾提供のお願いをしておりますが、今年度はほけんだよりでのお知らせです。四小のきれいな校舎を維持するため、各ご家庭から雑巾2枚のご提供をお願い致します。



### ③「トイレから健康づくり情報」キャッチコピー ※6年生のみ

募集要項をよく読み、健康についてのキャッチコピーを考えてみてください。応募は1人3点まで可能なので、複数応募したい場合は、応募用紙をコピーして使って下さい。

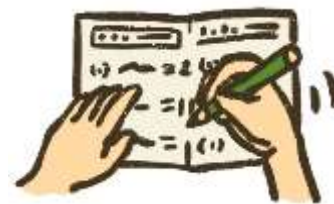
**お願い**  おうちの方のご記入をお願い致します！

#### ①「家庭生活の記録」…あかしやノートの30ページ

夏休み中の過ごし方を振り返り、お子さんと相談してご記入下さい。

#### ②「夏休みの健康調査」…あかしやノートの31ページ

保健室で夏休み中のけが・病気を確認し、PTA安全互助会の保険金の申請を勧めます。



**※8/25（金）担任の先生へ提出してください！**

## ◎夏休み中に受診をお願い致します！



健康診断で再検査や治療が必要だと診断された人には結果を配付しています。まだ受診していない人は、学校がお休みの期間を利用して、医療機関を受診し、治療することをおすすめします。受診後は、学級担任を通して、保健室に用紙をご提出ください。

## 周りの人を傷つけないために・・・

半袖の服や水着などを着ることが多く、冬に比べて肌の出ている面積が増える夏。全校のみなさんに気をつけてほしいのが「爪の長さ」です。爪が長いと、わざとでなくても周りの人を傷つけてしまうことがあります。実際に、「プールで泳いでいたら誰かの爪が当たって・・・」「〇〇さんの爪が長くて・・・」と言って保健室に来た人もいます。



**「手のひら側からまっすぐ見たとき、爪が見えない」ように、短く切りそろえましょう。**周りの人を傷つけないためにも、清潔のためにも、みんなで気をつけましょうね！

## 1学期の保健室利用状況

1学期の来室人数 のべ 1215 人

けがでの来室 のべ 682 人

病気での来室 のべ 364 人

【けが】1位:打撲

2位:すり傷

3位:切り傷

【病気】1位:頭痛

2位:腹痛

3位:気持ち悪い

※7月14日(金)時点での数です。平均して、1日に約18人が保健室を利用しています。

暑くなってきてからは特に体調不良者が多かったです。たっぷり眠り、ごはんをもりもり食べて、暑さに負けない丈夫なからだをつくりましょう！また、水分補給は「こまめに・のどが乾く前に」おこないましょうね。

## 「ふわふわ言葉」であたたかい四小に♡

4月から、保健室前に「ふわふわ言葉」についての掲示物を貼っています。全校のみなさんから素敵なふわふわ言葉がたくさん集まっているので、いくつかご紹介します^^

すごいね。  
コツを教えて!

ケンチャナ?  
※韓国語で  
「大丈夫?」

ずっと友達で  
いようね^^

支えてくれて  
ありがとう

いっしょに  
あそぼう!

これからも  
よろしくね

Thank you!

なんでも  
はなしてね。

大丈夫?  
手伝うよ!

まってるよ^^