

ほけんだより 夏休み号

渡前小学校

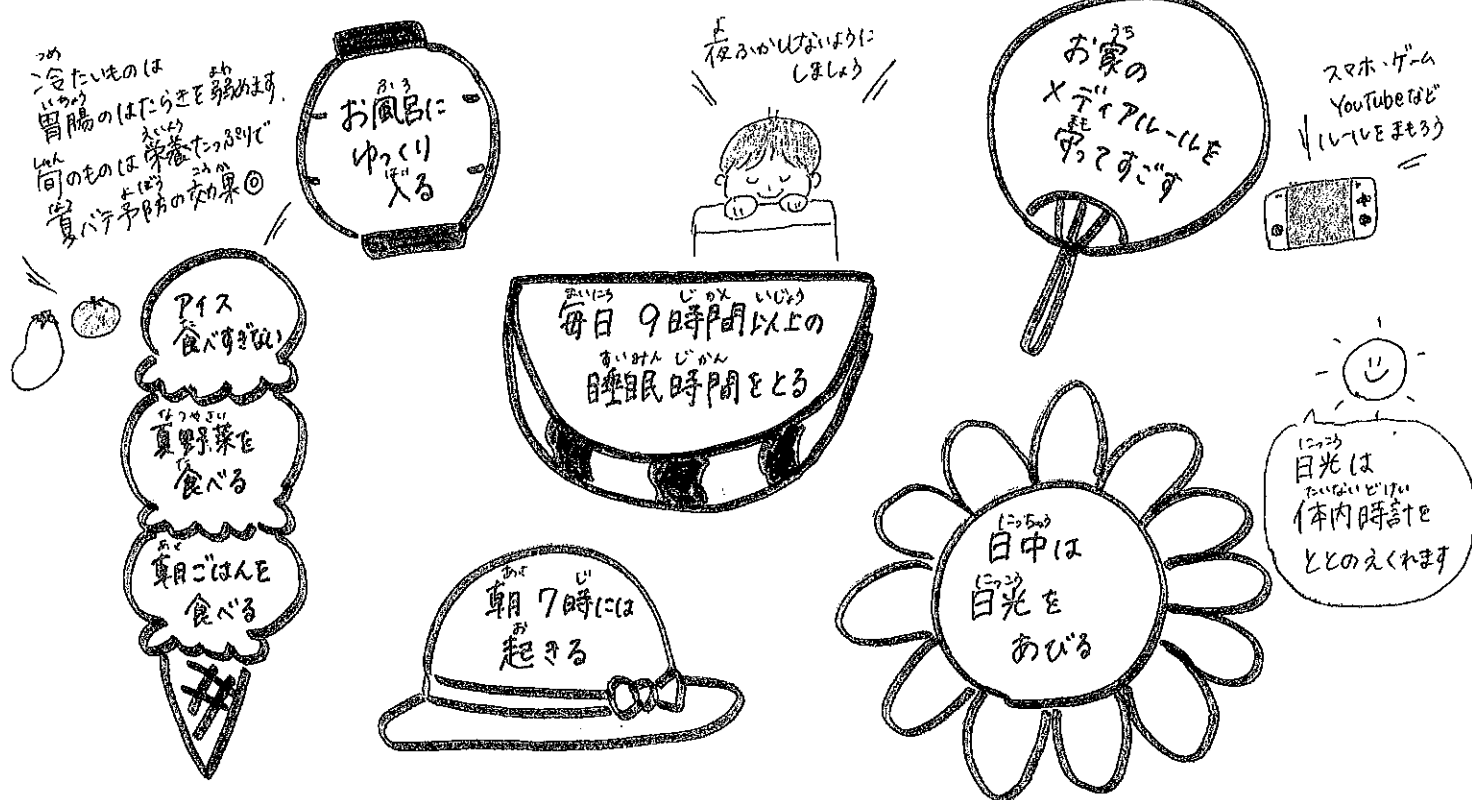
No.7

R6.7.25(木)



夏休みも元気にすごしましょう!!

1~4年生は明日から、5・6年生は海浜学校が終わってから夏休みが始まります。暑さに負けない体調づくりを夏休み中も続けていきましょう。ポイントをまとめてみたので、できているところを色ぬりしてぬれないところはぜひ意識してください。



保護者の方へ

様々な感染症の流行が心配されましたが、渡前小では大きな流行はなく おおむね元気にすごせた1学期となりました。学校でも 自分たちで手洗いを呼びかけるなど 予防を意識した行動がとれるようになりました。また熱中症対策として クールリングや水筒の準備などもありありがとうございます。夏休み中、夏休み明けも厳しい暑さとなりますので より一層 学校でも対策を徹底していきます。お家でも こまめな水分補給や健康観察へのご協力よろしくお願いいたします。

健康診断の「受診のおすすめ」や「精密検査のおすすめ」の速やかな受診・治療 ありがとうございます。まだ受診・治療が済んでいない方は、夏休み中に受診をお願いいたします。定期的に通院している、現在治療中の場合も学校にお知らせください。

夏休み中、ご家庭でだけがで通院した場合など PTA安全互助会の保険対象になるケースもありますのでぜひ保険をご活用ください。不明な点などございましたら お問い合わせください。

2学期も保健室からお子さんの代身の健康づくりのお手伝いさせていただきますので、よろしくお願いいたします。お家の方も暑さに気を付けて夏をお過ごしください。

ほけんしつから



1学期の保健室利用者は
けが244人・病気158人・お話しにきた人177人

1学期をふり返って、じと体元気にすごすことはできましたか？

毎日楽しいこと・うれしいことだらけの生活はないと思います。苦手なこと・

悲しいこともあるなかで、自分はどう乗りこえるか、チャレンジするか、大事なのだと

保健室に来るみなさんとお話をしていて、改めて気づきました。

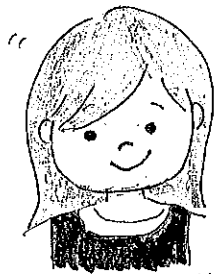
じと体はつながっているので、不安なこと・モヤモヤすることが、体の不調としてあらわれる前に、自分にあったリフレッシュ方法で解消してみてください。また、体の不調（頭痛・腹痛・気持ち悪さなど）が、続いているときは、じの疲れが、大きくなっているか、ふり返ってみてください。夏休み中、じも体も疲れをとって、

2学期から、また一緒に元気にすごしましょう♪

♪ おすすめのリフレッシュ方法 ♪ 自分に合う方法を探してみよう！



思いきり歌う
お気に入りの曲を大きな声で歌うとスッキリします



周りの人に相談してみる
話すことで、自分の気持ちに気づけることもあります



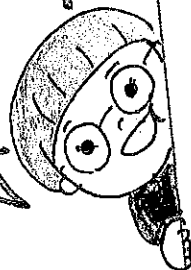
体を動かす
汗をかく運動で、モヤモヤを吹き飛ばそう

// 他にも
・ゆっくりお風呂に入る
・好きなものに集中してみる
・楽しいことを考える
//

夏休み中も、大きなケガや
病気なく、安全に楽しく

すごしてください！

夏休み明け、元気に
みなさんと会えることを
楽しみにしています♪



明日・明後日の天気が

よくなりますように...

ら・6年生の海浜学校
がんばろう！

