



ほけんだより

夏休み号

くわな特別支援学校
保健室

いよいよ夏休みが始まります。けがや病気、事故に気をつけて、夏休みにしかできない経験ができるといいですね。休みが続くと生活リズムが乱れやすくなりますが、2学期を元気いっぱいスタートするためにも、引き続き「早寝早起き朝ごはん」を心がけて過ごしましょう！

夏休みを元気に過ごすために

規則正しい生活リズムを心がけよう



- ・休みの日も早寝早起きを続けよう
- ・朝起きたら、太陽の光を浴びて目を覚まそう
- ・毎日朝ごはんを食べよう



バランスの良い食事をとろう



- ・1日3食バランスよく食べよう
- ・食べる量を考えよう
- ・お菓子やジュースの摂りすぎに注意しよう

積極的に体を動かそう



- ・暑い日が続くので、無理はしないようにしましょう
- ・室内でもできる体操やストレッチなどで体を動かすのもおすすめ◎

体を清潔にしよう



- ・タオルで汗をふく、シャワーを浴びるなど、汗を流そう
- ・食後は忘れずに歯をみがこう

熱中症対策をしよう



- ・こまめに水分補給をしよう
- ・外に出る時は帽子をかぶろう
- ・涼しい場所で休もう

スマホやゲーム機の使いすぎに注意しよう



- ・夜遅くまで使うと、睡眠不足の原因になる
- ・画面を長時間見続けると、目に負担がかかり、視力の低下につながることもある



スマートフォンの使い方に気をつけよう



スマートフォン等を使う時に、気をつけること

- ・悪口を書いたり仲間外れにしたりしない
- ・個人情報を書かない
- ・時間を決めて使う
- ・SNSで知り合った人に会わない
(トラブルに巻き込まれる可能性があります)

夏休みは、スマートフォンやタブレットなどを使う時間が増えやすいです。スマートフォン等はとても便利ですが、使い方によっては思わぬトラブルに巻き込まれることがあるため、マナーやルールを理解して使うことが大切です。

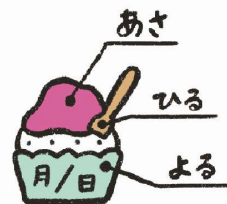
困った時は、周りの大人に相談しよう！





あさ・ひる・よる しょくじ 食事のあとは は しっかり歯みがき!

はみがきカレンダー



スタート



名前 ()

むし歯 になりやすい せい かつ 生活をしていませんか?

時間を決めて、よくかんで食べよう!
甘いものの食べ過ぎにも気をつけよう



甘いものばかり た 食べる

甘いものはむし歯の大好物。食べ過ぎやずっと口にしておくのは避けましょう。



あまりかまらずに た 食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないのだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



だらだら た 食べる

だらだら食べると、歯がとけやすい状態が続きます。むし歯になります。おやつなどは、時間を決めて食べるようにしましょう。



保護者の方へ

1. 「定期健康診断結果のお知らせ」を配付します

「定期健康診断結果のお知らせ」を、個別懇談時に配付します。1学期に実施しました身体測定や各種健診の結果が一覧になっておりますので、ご確認ください。なお、こちらの用紙はお子さまの大切な健康記録となりますので、ご家庭で大切に保管していただきますようお願いいたします。

2. 夏休み中に受診をお願いします



定期健康診断の結果、「異常の疑いがある」場合には、「結果のお知らせ」を配付しています。受診されましたら、「結果報告書」を学校へご提出ください。定期受診中・経過観察中の場合は、その旨を「結果報告書」へご記入のうえ、提出をお願いします。