



# にこにこ

古丹別小学校 保健室

ほけんだより No. 11

R7. 7. 25

## なつやす 夏休みがはじまります



きょうで1学期がおわり、いよいよ明日から夏休みですね！1学期は運動会、水泳学習、1~4年生は遠足、5年生は宿泊研修など楽しい行事が盛りだくさんでした。夏休み中もこれまで通り、ケガや病気に気をつけながらたくさんリフレッシュして、楽しんできてください。夏休み明け、みんなが元気に登校してくることを楽しみにしています😊

### がっき ほけんしつ りょうじょうきょう ~1学期の保健室の利用状況~



ケガの手当てでは鼻血と打撲が一番多かったです。鼻血は、すぐに鼻をつまむようにティッシュで押さえ、血が止まるまで押さえ続けることが大切です。のどに血が流れてしまわないように、上は向かないように気をつけましょう。

また、打撲ではボールがぶつかった、転んだ、人やものとぶつかったという人がいました。教室の中やトイレなどせまいところではまわりに人がいないか、ぶつかりそうなところはないかなどよく見て行動し、自分もお友達もケガをしないように気をつけましょう。

体調が悪くて来た人で一番多い症状は「調子が悪い・気持ち悪い」です。くわしい症状としては、吐き気まではいかないけど、胸のあたりが気持ち悪いといった状態です。ねぶそくのときや疲れがたまってきたとき、朝ごはんを食べてきていないときにもなりやすいです。

また、なにか心配なことや悩みがあるときなど、こころの調子が体にあらわれることもあります。体を休ませることだけでなく、心のリフレッシュも心がけてください。



きょうも かえ  
【今日持ち帰ります！】



は  
◎歯みがきカレンダー

なつやす あと は まいにちいろ  
夏休みもごはんの後にしっかり歯をみがいて、毎日色をぬってください！『めあて』『ふりかえり』も忘れずに書きましょう。めざせ毎日3回はみがき☆

は  
◎歯みがきセット

は あたら と じぶん あら  
歯ブラシがよごれていたら、新しいものに取りかえましょう。コップは自分できれいに洗えるといいね！

8月20日(水)に忘れず持ってこよう！



ちゅう い  
SNSに注意！

いま おお ひと つが  
今は、多くの人が使っているSNS  
(ソーシャル・ネットワーキング・サー  
ビス)。そこは潜む危険について知っ  
ていますか？

りよう おお ひと こらりゆら  
SNSを利用して多くの人と交流し、  
さまざまなお意見を交わすことは、悪い  
ことではありません。ただし、安易に  
個人情報を書き込んだり、プライベ

しゃしん  
トな写真をアップしたりすると、思っ  
たがけない事態に巻き込まれる危険性が  
あります。また、ちょっとした一言が、  
いじめにつながることもあり得ます。

こと ば ほんとう ひつ  
その言葉やコメントは、本当に必  
要？ 送信ボタンを押す前は、ちょっ  
と立ち止まって考えてみる心の余裕が  
必要です。



保護者の方へ

◎夏休み健康調査票の入力をお願いします。

昨年度まで文書配布で行っていた夏休みの健康調査票ですが、今年度よりGoogleフォームで行うこととしました。夏休み最終日にマチコミにて配信いたしますので、配信後～始業日登校時までには夏休み中のけがや病気の状態について御入力ください。

◎歯みがきセットを持ち帰ります。

月に一度持ち帰っていますが、歯ブラシが汚れていたり毛先が開いたりしていないか、再度確認をして必要であれば取り替えをお願いします。また、夏休み歯みがきカレンダーを配付していますので、ぜひお子さんの歯みがきの様子なども見てあげてください。

◎普段行けない治療に行くチャンスです。

学校での健康診断で受診をすすめられても、病院で「異常なし」と言われることもあります。学校で行う健康診断はあくまで異常がある「かもしれない」ところを見つけるもので、本当に異常があるかどうかは、病院で詳しく調べないと分からないことも多いです。お忙しいことと思いますが、早めに病院で診てもらうことをおすすめします。また、受診後には学校へ受診報告書の提出をお願いします。