

保健だより

# えがお

令和4年7月22日  
柏崎市立二田小学校  
No. 7

## 夏休み 計画的に！



明日から長い夏休みが始まります。

約1か月ある夏休みを充実したものにするためにも、計画を立てて過ごしていくことが大切です。家でゲームや動画を見るなど、メディアをして過ごすばかりではなく、外に出て遊んだり、家庭学習をしたり、運動をしたりして健康的に過ごしていきましょう！

## 生活リズムの乱れに注意！

夏休み中は自由に使える時間が多い分、ついだらだらと過ごしてしまうことも…

夜更かしをしたり、朝寝坊をしたりして生活リズムが乱れてしまうと、学校が始まった時に元のリズムに戻るのがとても大変です。

そのため、生活リズムが乱れないように、起きる時間と寝る時間はできるだけ同じ時間になるように、声掛けをお願いします。

## 夏休みも同じ時間に



## ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうぞごしますか？ せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！

# 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

## 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渇く前に水分補給。

## 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものを取りすぎない。

## 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意！

★「暑さ」と「冷やしすぎ」に注意して健康に過ごしましょう！

夏休みは  
治療の絶好の  
チャンスです



4～6月に行った健康診断の結果、受診が必要な児童には「お知らせ」を配付しました。「お知らせ」をもらった人で、まだ受診ができていない場合は、ぜひ夏休み中の期間を使って受診をしていただきますよう、お願いいたします。

受診が済んでいて「治療勧告書」を学校に提出していない場合は、「治療勧告書」の提出をお願いいたします。

よろしく  
お願いします



## 夏休みも引き続き体温測定をお願いします！

新型コロナウイルス感染症の第7波がきており、まだまだ予断を許さない状況です。

夏休みの間も、お子様の体温測定と健康観察をお願いいたします。受診されてPCR検査・抗原検査等を受けた場合、お子さんや家族が濃厚接触者になった場合には、学校【TEL：0257-48-2054】に必ずご連絡くださいますようお願いいたします。

※8/12（金）～16日（月）は学校無人化になりますので、柏崎市市役所代表【TEL：0257-23-5111】までご連絡ください。

掃除に使っている雑巾が真っ黒に汚れてきました。

夏休み明けの8/26（金）に  
一人2枚の雑巾を持たせてください。（1枚は記名をし、もう1枚は記名はいりません。）

ご寄附いただいた雑巾は、消毒作業、教室、ランチルームや理科室などで使わせていただきます。ご協力をお願いいたします。

