

ほけんだより

※お子さんと一緒にお読みください。

第8号
令和3年7月21日
北鯖石小学校 保健室



アツ〜い夏がはじまります☀

連日30℃越えの日々が続いており、学校では、こまめな水分補給や休息を入れながら活動しています。明日からいよいよ夏休みですね。感染症を予防しながらの生活は続きますが、充実した夏休みが過ごせるといいですね。夏休みも、安全に、元気に過ごしてほしいと思います。

☺夏休みを元気に過ごす 4 つのポイント☺

①早寝早起きをする

早寝早起きをして、1日を元気に過ごしましょう。休みにになると、ゲームをしたりテレビを観たりして夜更かしをしてしまいがちですが、学校がある日と同じ時刻に起きられるといいですね。画面からの強い光で、熟睡できないことも考えられます。メディアの時間もご家庭で話し合ってルールを決めましょう。



②体を動かす

プールに行ったり、お手伝いをしたり、体を動かして遊びましょう。ラジオ体操だけでは、運動が足りません。

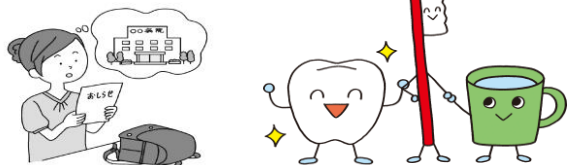
積極的に、外で運動をしましょう！熱中症予防も忘れずに、こまめに水分補給をしましょう！



③毎食後に、歯みがきをする

休日は、ついお昼の歯みがきを忘れがちですが、先日の「歯みがきカード」を見ると、休日も歯みがきができている人が多かったです。夏休み中も続けてほしいです。

6月に、要受診の子どもに「検診のお知らせ」を配布しています。治療がまだの人は夏休み中の受診をお願いします。



④食べ過ぎ、飲み過ぎに注意する

暑いからと、冷たいものばかり食べたり、飲んだりすると、食欲が落ちたり、食べ物の消化が悪くなったりします。下痢や夏バテの原因になります。



夏休み中に、お子さんが大きな事故にあったり、病気で入院したりした場合は、学校にお知らせください。8月25日に、子どもたちが元気に登校することを願っています。

※万が一感染症にかかった場合、児童クラブを利用するお子さんは、登校許可証が必要となります。

北鯖石小学校 TEL:22-4454

8月12日～17日は、学校が閉庁し無人化となります。この期間、及び16時45分以降の急用等は、柏崎市役所(代表:23-5111)、重大事故等は警察(110)にご連絡ください。