



ほけんだより

2022年(令和4年)7月
NO.5(夏休み号)
福山市立熊野小学校
保健室



夏休み中も、感染症対策を続けよう!

みなさんの楽しみにしている夏休みが始まります。

でも、残念ながら、まだまだ福山市内でも、新型コロナウイルス

の感染状況が拡大しています。人が多い所や、人

の多い時間の外出をさけたり、必要な場面では必ずマ

スクを着用するなど、今までしている感染症対策を続け

て、元気に過ごしてくださいね。

夏休み中の
ほけん目標

夏を

元気に過ごそう!

夏休み中も、新型コロナウイルスや熱中症、事故などから、自分や友だちの生命をしっかり守ってくださいね!!

●毎朝、体温を測って、カードへ記録します。

●かぜの症状がある時は、必ず病院で、みてもらってください。

出かける時は、マスク・ぼうし・水とうをわすれずに!



夏休みの約束

あいうえお

あ さごはんを毎日食べよう



い つもと 同じ時間に起きてね



う んどうするときは水分補給を忘れずに



え いろいろバランスはOK?



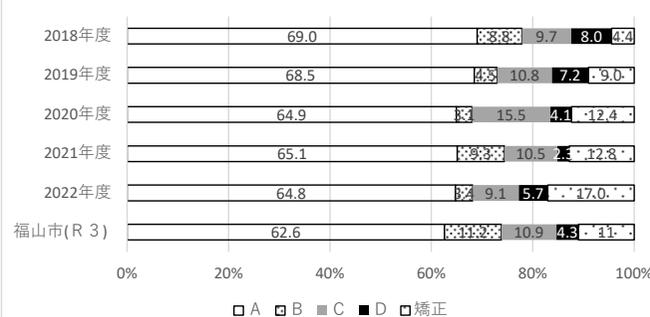
お ふろに入って疲れをとろう



メディアと上手に、付き合おう!!

学習の中で、タブレットを使ったり、ふだんの生活の中で、テレビ、ゲームなどを楽しんだり、今、みなさんは、メディア機器と接する機会がとても多くなっています。

視力検査結果の変化(%)



左のグラフをみると、熊野小学校のみさんの視力が年々下がってきていることがわかります。

全てメディアが原因とは言えないかもしれないけれど、ぜひ目の健康に気をつけて、過ごしてほしいと思います。

夏休み中は、長くても『1日3時間以内』を目標にしましょう!

- 1日のすごし方の計画をする。…みたいテレビや、ゲームなどをする時間を決める。
- ⇒守れなかった時はどうするか、家族の人とルールを決めておく。
- ゲームなど以外の遊びも、やってみる!
- 夜9時より、おそい時間には、みない・しない!(脳がこうふんして、なかなかねむれなくなります!)

時々、遠くの山をみて、20数えよう!



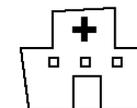
おうちの方へ

1学期は、いろいろなご協力をありがとうございました。

とくに、定期健康診断や感染症対策等にかかわって、ご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。これから、夏休みが始まりますが、登校日や2学期を元気に迎えることができるよう、引き続き、次のことについて、ご協力をお願いします。

- 毎朝の検温、『健康観察カード』への記録
- 風邪症状がみられる際の受診
- 児童本人が、保健所や医師の指示により、PCR検査を受けることになった場合は、学校へお知らせください。

※土日・お盆期間中の連絡先は、学校だよりをご確認ください。



裏面に続きます

夏の感染症に気をつけよう!

『食中毒警報』が発令されています!!

- ・とくに、食べる前や調理をする前は、石けんと流水をつかった『手洗い』をしましょう。
- ・食べものは、しっかり火をとおして 食べましょう。
(とくに、お肉は、中心まで焼けているか、よく見て食べるようにしましょう。)



マダニ・蚊に、かまれないようにしましょう。

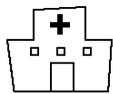
- ・野外の草の多い所で 活動をする時は、長そでを着る、長ずぼんをはく。
- ・活動後は、すぐに、お風呂に入って、体をよく洗う。



マダニ

※もし、体に マダニがくっついていたら…

自分で とうとうしないで、
病院(皮ふ科)で てもらいましょう。



下の内容は、3年生が総合の時間に考えて、4年生に提案してくれた掲示物です。

早ねを守るためには、
○ 9時30分の30分前にふとんに入る。
○ 8時30分にお風呂に入って、ねるしんびをする。
○ お母さん、お父さんに、9時になったら知らせておいてもらう。
○ 家のかべに、表をはいてもし9時にわいたら、○をしてしねればかたたらXをする。

がんばってください!

『2022 きっずけんこうチャレンジ』の参加について(別紙)

けんこうに過ごすために、チャレンジしたいことを決めて、30日間チャレンジしてみましょう!

参加は、自由ですが、ぜひ、参加してみてください!

●熊野小学校のとりくみ期間…8月1日からの30日間

●参加方法

- ①チャレンジする目標を決めて、用紙に書きましょう。
(カードにあるチャレンジコース①～⑧を参考にしてね)
- ②30日間チャレンジして、できた日に、色をぬりましょう。
- ③おうちの人のいっしょに、『報告カード』に、感想などを記入して、学校へ提出してください。(9月2日(金)まで)

※30日間の取組みのため、22日の登校日に持ってくるのがないように気をつけてください。

今回は、『親子チャレンジ』があります!

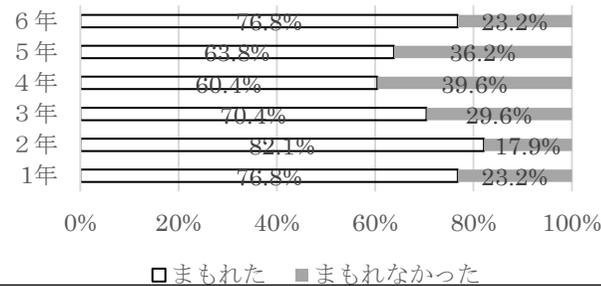
(あいうべ体操、または歯みがき)
1～3年生のおうちの方には、大人用のパンフレットもお配りしていますが、キッズ用(全学年配布)でも、参加できます。



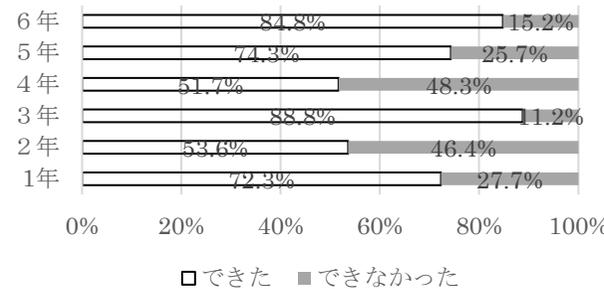
下のグラフは、7月に行った「生活リズムカード」取組の結果です。

夏休みも、生活リズムを大切に!

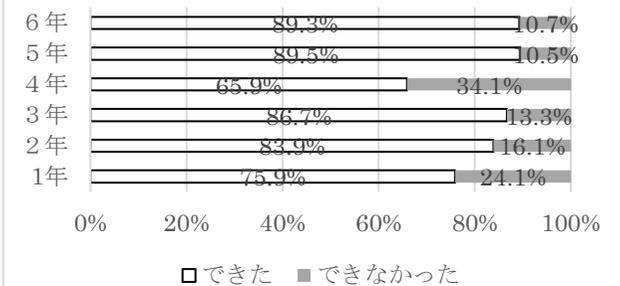
テレビ・ゲームの時間 (%)



早ね (%)



歯みがき (%)



平日にも、長時間になっている人が何人もいました。夏休み中は、「長くても一日3時間まで」を目標にしましょう!

成長期にあるみなさんの体にとって、「早ね」は、とても大切です! できなかった人は、上にある3年生が考えた工夫をしてみてくださいね。

朝の歯みがきも、毎日できるようにがんばってみましょう! 全体的に、よくできていました☆