



2022年(令和4年)
7月28日
長浜小学校
保健室



かつほけんもくひょう せいかつ ととの
8月保健目標 生活リズムを整えよう!

いよいよ待ちに待った夏休みですね!! 新型コロナウイルス感染症がまた少しずつ増えてきています。感染対策をしながら楽しい夏休みにしてくださいね。



夏休み明けにみなさんの元気な姿に会えるのを楽しみにしています。

夏休みは、家族で出かけたり何かイベントがあったりする人もいるかもしれませんが、そんな時にはおもしろいことと良い思い出を思い出します。

でも毎日そんな日々が続くと疲れてしまいますよね。「夏休み★元気の目標」はそんな疲れを取るために最適です。

基本の生活のリズムを決めて日々を過ごすことで体が慣れて楽しく生活が出来るようになります。夏休みが明ける前は特に実践してみてくださいね。

夏休み★元気の目標

毎日

朝 時 分までに

ふとんから出る。

夜 時 分までに

ふとんに入って電気を消す。

がんばろうと思うことに○をつけよう。(2つまで)

- ★体を動かして遊ぶ。
- ★冷たいものをとりすぎない。
- ★テレビやゲームの時間を決めて守る。
- ★家の手伝いをする。
- ★食べものの好ききらいをなくす。



せっかくの夏休み

み、みんなが元気で

アデノウイルス

→プール熱

- ・発熱 (38~39度)
- ・のどの痛み
- ・結膜炎 (目の充血、炎症)



エンテロウイルスの仲間

→ヘルパンギーナ

- ・高熱 (39~40度)
- ・のどの痛み
- ・のどの奥に、小さく赤い水疱
- 手足口病
- ・軽い発熱 (37~38度)
- ・口の中や手足、おしりに水疱



★夏休みは治療のチャンス★



個人こんだんの時に、治療が終わったかどうか

確認ができていない人にもう一度「治療のお知らせ」

を出す予定です。

毎日おうちの人もお忙しいけど、みなさんのからだの事を一番に考えてくださっています。全ておうちの人に任せるのではなく、「自分はもう治療が終わっている?」と聞いてみてください。

長いお休みの間に自分のからだを整えて9月から元気に登校できるといいですね。



保護者の皆様へ (お願い)

8月1日、3日は個人懇談が予定されております。その際に要保護・準要保護等の就学援助を受けられているご家庭には「スポーツ振興センター加入金の返金」(460円)があります。領収書への印鑑が必要ですので、お忘れのないようお持ちください。よろしくお願いいたします。



まちがい探し
チャレンジ★

みぎのふたつの絵のちが
う所はどこでしょう？

7月の保健給食委員会の活動で「ぷるぷるせっけん」を作りました。

実験のようにみんなで材料を計ったり混ぜたりしながら、自分たちが楽しく作って笑顔になることが出来ました。

使ってくれた学校みんなにも「気持ちがいい」「キレイ」と大好評でしたが、使えなかった人もいるくらいすぐに売り切れてしまったので、配布の仕方考えようと振り返りました。



まだかな～



分量バッチリ！

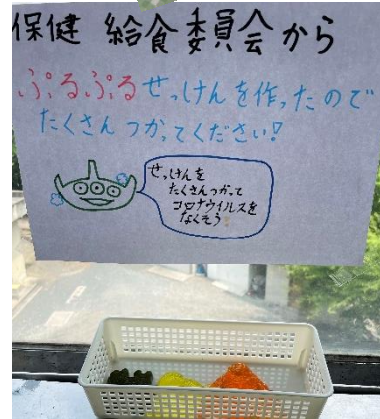


賞賛！

ぷるぷる気持ちいい♪



まざったかな～？



8月7日は

鼻の日

鼻の問題に
チャレンジ★

エアコンのついた部屋で 1日中ガラガラしていませんか？



エアコンのついた部屋で 1日中ガラガラしていませんか？



問題です

人の鼻と魚の鼻。同じなのは、次のうちのどれ？



- ① 呼吸をする
- ② においを感じる
- ③ 鼻の穴の数

●人が鼻から吸いこんだ空気は、鼻の奥、のど、気管を通過して、肺に送られます。これが呼吸です。でも魚の鼻の奥は、すぐに行き止まり。呼吸をするしくみにはなっていません。魚は口から吸いこんだ水の中の酸素を、エラで取りこんで呼吸をしています。

●人も魚も鼻でニオイをかぎます。人は鼻の奥に、ニオイを感じる部分をもっています。そして魚の鼻の穴は上下に2つずつ。鼻から入った水が、別の鼻から出ていくまでの間に水中にとけたニオイを感じています。

ということでこたえは②でした。

