

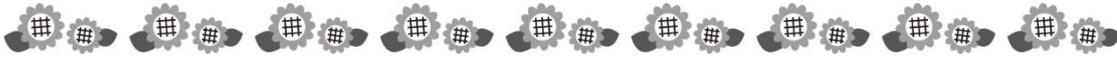
令和5年7月

津市立櫛形小学校

保健室

ほけんだより

なつやす ごと
夏休み号



1年生は、初めての夏休み、6年生は、小学校最後の夏休みですね。夏休みは、こんなことをしてみたい、あんな所に行ってみたい、ゆっくり過ごしたいと色々な楽しみがありますね。今年の夏は厳しい暑さで熱中症の危険もあり、色々な感染症も流行っています。それぞれの夏休み、暑さや病気に気をつけて夏を安全に楽しんでください。そして、9月に元気に会いましょう！

ほけんしつ ねが 保健室からのお願い



1、夏休みも元気に過ごそう

今年は災害級の暑さで熱中症警戒アラートが発令されたり、夏になり増えてきた新型コロナウイルスの他にコロナ禍で減っていた夏かぜや胃腸かぜ、インフルエンザなどの感染症が流行ったりしています。体調が少し気になるとき、急に体調が悪くなったときは、無理をしないで様子を見て受診してください。かかりつけ病院の休日やお盆のお休みを調べておくことも安心につながりますね。

2、歯みがきチャレンジ

毎日、朝・寝る前に歯みがきをしましょう。朝の歯みがきで1日を気持ちよく、寝る前の歯みがきで効果的なむし歯予防に取り組みみましょう。夏休みの歯みがきカレンダーに磨けた回数によって色をぬってください。お出かけで歯みがきが出来ないときも、つつい忘れてしまったときも大丈夫！次こそは！と、歯みがきを意識してもらえたらチャレンジ大成功！



3、長い休みをつかって体調管理



夏休みは運動に挑戦したり、続けたり出来るチャンスです。スポーツに限らず、朝のラジオ体操や夕方の散歩などをしてみてはどうでしょう。また休みでうちの方と都合をつけ、病院へ受診しやすいかもしれません。健康診断でむし歯のお知らせをもらった人、からだに関して気になる人は病院へ受診してみてください。

保健の封筒にて春の健康診断結果のお知らせを渡しました。封筒のみ学校へ返却してください。