



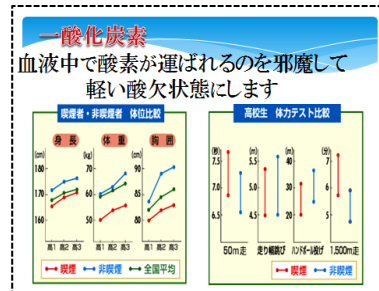
ほけんだより

平成27年7月9日
昭和東小学校 保健室

喫煙防止教室 3～6年生



学校薬剤師の横田先生にお越し頂き、喫煙防止教室を行いました。子どもたちの「くさい」というイメージのたばこでしたが、体による影響を沢山教えて頂きました。



子どもたちの感想より

- ・たばこは200種類以上の有害な物質があることにびっくりしました。
- ・たばこは吸わなくても、まわりの人のほうが副流煙で害があることが分かりました。
- ・たばこは血を通らなくしたり、癌になるのでとても怖いことが分かりました。日本も外国のように箱に、たばこの害を書いて欲しいです。

危険な誘いは身近で起こりやすい、手に入りやすい環境にあります！

正しい知識を学び、自分自身を大切に、悪い誘いを寄せ付けない、誘われても断れる自信を育みましょう！

たてわりランチ ・歯みがき指導



新しい仲間になってのたてわりランチ・歯みがき指導を行いました。7月7日は「七夕じるだね～」と季節を感じながら、講師にいられていた行友先生とお話しながら会食しました。



歯みがき指導では、歯のみがき残し・歯肉の色・はみがきの力の強さ・歯ブラシのチェックを1つ1つ確認していきました。



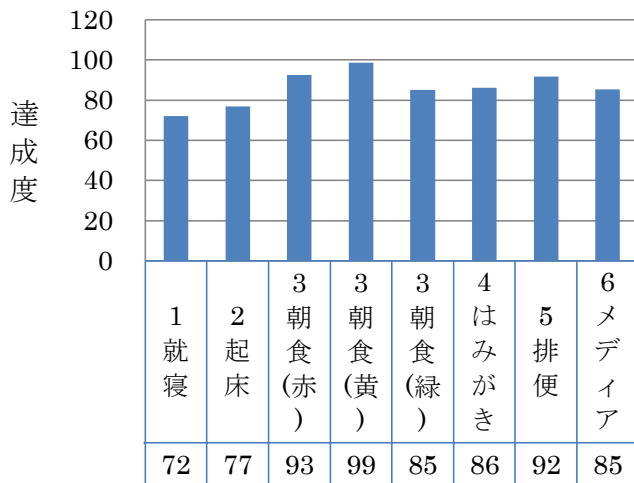
引き続き完璧だった人、おしかった人、気をつけたい人、様々でしたが、明日からはレベルアップできるように意識してほしいと思います。



生活ふりかえり週間のお知らせ

1学期も終わりに近づき、子どもたちも楽しみにしている夏休みまであと少しです。生活リズムの確立に向けて「生活ふりかえりカード」を1学期も行いました。いつもご協力頂き、また応援のコメントも書いて頂き、ありがとうございました。

1学期の生活ふりかえり



早寝・早起きが課題になっているようです。習い事や、家庭での都合で寝る時間が遅くなったりすることがあるとは思いますが。

ですが、子どものうちから睡眠の重要性を考えてあげて欲しいと思います。

睡眠不足は・・・

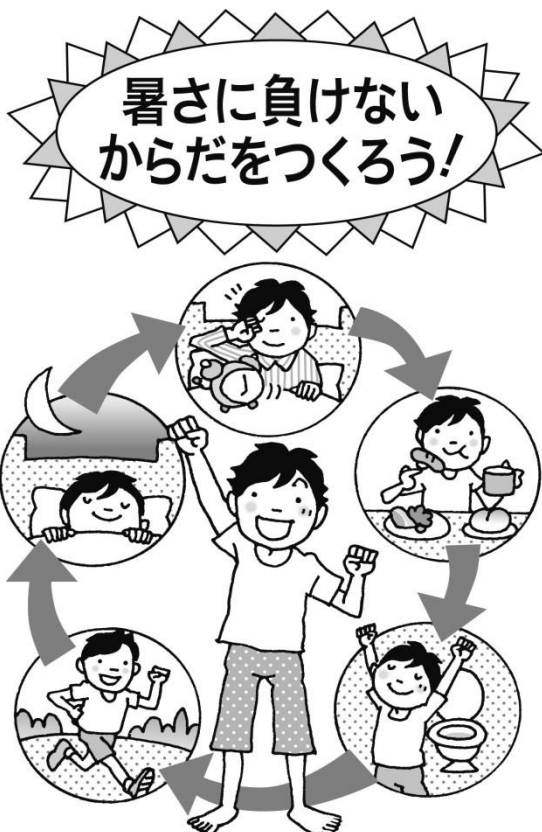
- ・睡眠障害
- ・慢性睡眠不足など

情緒や身体の成長に影響が起きます。



早寝・早起きをするために家族で時間を決めるなど、ルールをつくりましょう!

夏休みも基本的な生活習慣を保てるようご協力をお願いします。



暑さに負けない
からだをつくらう!

あ つい日ざしは、
ぼうして防ごう。

つ めたいものの、
とり過ぎに注意!!

さ っぱりしたものばかりじゃ、
元気が出ないよ。

に っちゅう(日中)は、
日かげを歩こう。

ま いにちの生活リズムを大切に。

け がに気をつけて、
元気に遊ぼう。

な んでも、バランスよく
食べよう。

い つも、きまった時間に起きよう。

ほけんだより

なつやす ころ
夏休み号

平成27年7月16日
昭和東小学校 保健室



夏休みにはたっぷりの時間^{じかん}があって、いろいろなこと^{ちやうせん}に挑戦^{ちやうせん}できそう。
「目標^{もくひやう}を決めてがんばる日^き」「思いっきり楽しむ日^{おも}」「のんびり過ごす日^{のんびり}」など、メリハリをつけていい夏休み^{なつやす}を過ごしてください。

そのためには・・・

きけんなことを
しない!

生活のリズム
をつくる

2つのやくそくを守りましょう!

なつ たの
夏を楽しく

げん き
元気にすごそう!



なつ ちゆう しょう
熱中症にならない!

- 水分^{すいぶん}（水かスポーツ飲料^{いんりやう}）をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑^{あつ}くなった日は運動^{うんどう}を軽^{かる}めにしよう



むし さされに注意!

- 野山^{のやま}に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- かゆくてもかかない
かきむしると、とびひになりやすい

蚊 はれがひどいときは、冷やす

ハチ 針^{はり}があつたら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒^{どく}は水^{みず}に弱いので、石けん^{せっけん}で洗^{あら}って、流水^{りゅうすい}で冷やす
スズメバチ^{すずめばち}など大きなハチに刺^さされたら、病院^{びやういん}へ

毛虫^{けむし} 流水^{りゅうすい}で流^{なが}す。毛^けがのこっていたら、ガムテープでとる
こすつてはダメ
はれがひどいときは、病院^{びやういん}へ



あせをふきとろう!

- 下着^{したぎ}を着^きると、あせを吸^すって、ベタつかない
- すぐ^{すぐ}に乾^{かわ}く素材^{そざい}の下着^{したぎ}だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給^{すいぶんほきゅう}もわすれない



げん き
元気でうちに帰れるかな?

とち ちか ころ えん
友だちと近くの公園^{こうえん}にでかけたナツオくん。
○×クイズに答^{こたえ}えながら、進^{すす}もう。全問正解^{ぜんもんせいげい}でうちに帰^{かえ}れるかな?

スタート 家で準備 家に到着 ゴール	寝坊 ^{ねぼう} したから 朝 ^{あさ} ごはんぬき	下着 ^{したぎ} は 暑 ^{あつ} いから 着 ^き ない	ぼうしは頭 ^{あたま} が 熱 ^{あつ} くなるから かぶらない	長そで 長ズボンで 出 ^で かける	自転車 ^{じてんしゃ} で 友だちと横 ^{よこ} に ならんで走る
	暗 ^{くら} くならない うち ^{うち} に帰 ^{かえ} る	汗 ^{あせ} ふき タオルを 忘 ^{わす} れたから、 友だちのを 借 ^か りる	ときどき 日 ^ひ かげで 休 ^{やす} めい	甘い ジュースで 水分補給 ^{すいぶんほきゅう}	公園 ^{こうえん} に到着 ^{とちやく}

【答】 家 → × → × → × → × → ○ → × → 公園 → × → ○ → × → ○ → 家