



夏休みの保健だよ!

平成30年度 高嶺小学校

保護者の皆さんへお願い

長い夏休み、メリハリある健康生活が送れますようにお子さんと下記のことについて話し合いを持たれてください。

健康・安全生活の心得



1. 栄養・運動・休養の調和が大切です。バランスよい生活をしましょう。
2. 交通事故をあわないように、自転車の乗り方に気をつけましょう。
3. 水泳には、親子同伴でお願いします。また、水泳時にハブクラゲに刺されないようにハブクラゲ侵入防止網の内側で泳ぐように心がけましょう。万一、刺された時の対処としてクラゲの触手を素手でさわらないにし食酢をかけてから、手袋をしてゆっくりはがすようにしましょう。そして、痛みが強い場合は、タオル等の上から氷で冷やしながら、救急医療関を受診しましょう。また、空腹時・体調不良や中耳炎・心臓病・腎臓病・関節痛等がある場合は、水泳を控えて医師の指示に従いましょう。
4. 熱中症にかからないように、運動の合間に休憩・水分の補給をこまめにしましょう。
5. 扇風機・クーラーのつけっぱなしは、夏かぜの原因なので控えましょう。
6. 食後のはみがきを、がんばることでむし歯や歯肉炎を予防しましょう。又、歯の治療カードやはみがきがんばりカレンダーは、2学期始業式の日提出してください。
7. 夏に多い病気にかからないように、健康管理に気をつけましょう。
(急性胃腸炎・食中毒・夏かぜ・プール熱・熱中症など)
8. 目の愛護の為に、テレビやビデオ・ゲームなどは、家族で時間を決めて長時間見続けないようにし、部屋の照明にも気をつけましょう。
9. 健康診断(むし歯等)で異常があった場合は、早めの治療をしましょう。
10. 6年生は、9月に修学旅行があります。健康・安全で楽しい修学旅行にする為にも、夏休みの過ごし方が大切です。規則正しい生活を送りましょう。



1学期の保健室利用



☆ けが(154人) ☆ 病院へ行ったけが(5人)

☆ 病気(114人)



みんな、あつさにまけず、夏休みをうんと楽しんでね!