

ほけんだより

夏休み号

平成26年7月22日 小矢部市立東部小学校

夏休みは、様々な経験をして、心と体をひとまわり大きくする絶好のチャンスです。そのためには、健康という土台が必要です。夏休み中も早寝早起き朝ご飯を心がけ、楽しい思い出をたくさん作ってください。

児童保健委員会の取組

～なつやすみはみがきカレンダー～

児童保健委員会では、夏休み中も歯みがきをがんばれるように、「なつやすみはみがきカレンダー」を作りました。飽きずに色を塗れるように、楽しい夏のイラストが書いてあります。ぜひ、ご活用ください。



なつやすみはみがきカレンダー

児童保健委員会

☆1日2回以上みがいたら、好きな色をぬりましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					7/25	26
27	28	29	30	31	8/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

かんさう

☆9月1日(月)に、担任の先生に出しましょう。

おうちのくからひとこと

親子でむしばきんをやっつけよう！No. 2

夏休みは、歯みがきをマスターするチャンスです。赤くなったところを上手にみがけるようにがんばりましょう。

★おうちの人の足にもカラーテスターをつけてあげましょう。

★おうちの方の足もカラーテスターをつけてあげます。スケッチはしなくてけっこうです。お子さんと一緒に「〇〇はみがきにくいね。」と話し合ってみてください。

【やり方】

- 歯をみがいた後、カラーテスター1錠を口に含み、よくかむ。
- 舌で歯のすみずみまで、まんべんなくカラーテスター錠が行きわたるようにする。
- かぶくうがいがいいを1回して、鏡を見て赤くなっているところを調べ、赤色をぬる。
- 色をぬったら、ていねいに歯をみがく。

「親子でむしばきんをやっつけよう！No. 2」にご協力をお願いします！

カレンダーの右側には「親子でむしばきんをやっつけよう！No. 2」と題して、カラーテスターコーナーがあります。カラーテスターは一人につき2錠配りました。(お子さんに1錠、保護者の方に1錠です。)

お子さんと一緒にカラーテスターを行い、「〇〇は、みがきにくいね。」と話し合ってください。夏休みが終わるまでに、赤くなったところを上手にみがけるように練習しましょう。



夏休み中も アウトメディアにチャレンジ！

自由な時間の多い夏休みです。テレビやゲームをだらだら長時間していると、生活リズムの乱れにつながります。夏休み中も使用のルールを決め、テレビやゲーム、インターネットなどのメディアと上手に付き合っていきましょう。

メディア以外に、楽しいことを見付けられる夏休みになるといいですね。

元気な脳をつくる夏

読書

本を読むことで、脳の神経細胞のネットワークが活性化されます。脳の前頭前野では、内容を記憶しながら理解したり、いろいろなことを考えたり、想像したりします。想像力や記憶力がよくなり、知識も身に付きます。



自然にふれあう

自然には、五感や体性感覚が刺激されるものがたくさんあり、脳の働きをよくします。

スポーツ

運動をすると、脳の中でセロトニンという物質が出ます。セロトニンには、姿勢を保つ・キレやすい状態を押さえるなどの働きがあります。



夏に多い子供の皮膚トラブル

◆あせも（汗疹）

たくさん汗をかいたとき、汗の出る管（汗管）がつまって起こります。こまめに汗をふきとる他、風通しのよいところで過ごすとういでしょう。

◆とびひ（伝染性膿痂疹）

虫刺されや小さな傷口に細菌が感染して起こります。かきむしらないよう爪を短く保ち、虫刺されにはかゆみ止めを塗っておきましょう。

◆日焼け

海辺等、日差しの強い場所に数時間いるだけで、真っ赤に日焼けしてしまうことがあります。日焼けの後には、温泉や入浴剤等、皮膚に刺激を与えることは避けましょう。

夏休みは治療のチャンスです！

健康診断で異常が見つかった人には治療カードを配布しました。まだ受診していない人は、夏休みの間に治療を完了させましょう。

診断結果が記入された治療カードは、担任に提出してください。



※ 治療カードを紛失した場合は再発行しますので、担任または保健室福田までお知らせください。

ほけんだより7月号でお寄せいただいたご意見を紹介します

- ・夏休み中、かぜや熱中症にかかって体調を崩したりしないよう、親子共々早寝早起きを心がけていきたいです。家庭でも、よくない姿勢で机に向かっているときがあるので、よい姿勢を意識するように声をかけていきたいと思います。（1年児童母）

<保健室より>

先日、1年生とおしゃべりをしていたときに、「もしかして、初めての夏休み？」と聞くと、嬉しそうに「そうだよ！」と答えてくれました。初めての夏休みを、元気に楽しく過ごせるといいですね。123名のいなばっ子が2学期に元気に登校してくるのを楽しみに待っています。