

保健だより

すこやか



～㊦くすく元気げんきで ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔えがおあふれる ㊩もがわしょうがっこう小学校～

※ おうちの人と一緒いっしょに読んでください♪ 令和5年7月 上尾市立鴨川うしろ小学校 保健室

早いもので1学期、最後の月となりました。

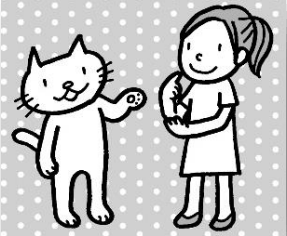
新型コロナウイルス感染症かんせんしやうが5類になり、いろいろな活動かつどうが再開さいかいされています。そのような中で、子供たちからは「準備や移動が忙しくて疲れる。」との声も、一部、聞かれることがあります。

たくさんの活動ができるようになり、行事や交流かうりゆうが楽しいと感じる一方、疲労感や倦怠感けんたいかんの対処たいしよも課題かだいとなっている様子ようすです。

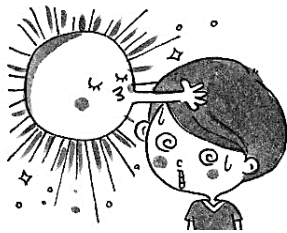
もうすぐ夏休みです。楽しい企画や、疲労回復ひろうかいふくなど工夫くふうした過ごし方ができると良いですね。

あつ なつ
暑い夏

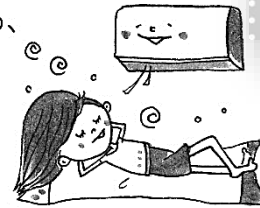
ちゅうい
こんなことに注意しましょう



がいしゅつ
外出いでするときは
ぼうし
帽子をかぶり、
すいぶん
水分をとって
ねつちゆうしやう
熱中症予防を。



ねひ
寝冷えしないよう、
ねるときの
エアコンは
タイマーを
つか
使って。



つめ
冷たいものの
飲みすぎや
食べすぎは、
なつ
夏バテの
もとに。



なつ
夏でもかぜを
ひくことが
あります。
きそくただ
規則正しい
せいかつ
生活を。

みず
**水の事故に
注意!**

つぎ
次のことを守って、プールや海、川で楽しく過ごしましょう。



き
決められた場所ばしょで遊ぶあそぶ



ふざけない



たいちやう
体調たいちやうが悪いときは
むりをしない



てんき
お天気てんきにも注意ちゆういする

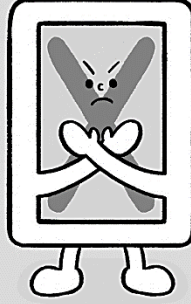


スマートフォンのトラブルが増えています

SNSの書き込みに気をつけて



まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない



お子さんと一緒に大切に...



ご家庭で、お子さんと一緒に学びの機会を作っていただくことは、子供たちが学校生活で自信を持って行動できるために、とても大切なことです。

自分や友だちにやさしくできると、落ち着いて行動できること、授業に集中できることなどの基礎は、家庭での学びで培われていきます。

歯みがき
(時には仕上げみがきも)



散歩や買い物



宿題や家庭学習
次の日の持ち物の準備



家事のお手伝い



毎日の食事



身だしなみ
着がえ



お風呂



だんらん



お願い



健康診断が終了し、該当の児童へ治療のお勧めを渡しています。
 すぐに受診し、学校への完了報告をご提出いただいた保護者のみなさま
 ありがとうございます。
 まだ、受診が完了していないご家庭は、夏休みを利用して治療を済ませ
 てください。