

ほけんだより

夏休み号



上尾市立平方小学校
令和7年7月17日(木)
保健室 NO. 4

蒸し暑い日が続いていますが、いよいよ夏本番です。明日から、皆さんが楽しみにしている夏休み。今年から夏休みが長くなりました。長い休みだからこそ規則正しい生活を心がけましょう。また、栄養バランスのよい食事、成長のゴールデンタイム(夜10時～2時)にはぐっすり寝ているようにして、(早寝)、夏バテ防止と未来の自分のために、健康で楽しい夏休みを過ごしてください。



☆ しっかりつけよう! 『夏休み健康生活カレンダー』 ☆

「早寝・早起・朝ごはん・朝うんち・歯みがき」が合い言葉です。守れた日には好きな色をぬって、きれいに仕上げましょう。2学期始業式(9月1日)が提出日です。

☆ 夏休みは『生活リズム』の乱れに注意 ☆

夏休み生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる

コツ2

3食を決まった時間に食べる

コツ3

日中は体を動かす

夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

☆ 防犯! 『いかのおすし』 ☆

いかにない

しらない人についてはいらない。どんなさそいも、ことわろう。

のらない

しらない人の車には乗らない。車のそばを通る時は、はなれて歩こう。

おおごえをだす

きけんを感じたら(助けて)とさけぶ。防犯ブザーもわずれずに押そう。

すぐにげる

きけんを感じたり、こわい思いをししたら(どこにも110番の家)や店にげよう。

しらせる

どんなことがあったのかを、助けてくれるおとなや家族の人に必ず知らせよう。

☆ やってみよう! Let's Try! ☆

ふわふわ言葉を使おう!

言葉には、人を元気にしたり勇気づけたりする力があります。あいさつや感謝の言葉のような、聞いた人がうれしくなる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。ふわふわ言葉は、使った人も気分がよくなるので、どんどん使ってみましょう。

おはよう。

ありがとう。

さすがだね。

〇〇が上手だね。

いっしょに遊ぼう。

チクチク言葉にご用心

悪口や冷やかす言葉などのような、聞いた相手がいやな気持ちになるのは「チクチク言葉」です。使わないように注意しましょう。

うぜえ!

ばか!

だせえ!

きもい!

★ 体と心をほぐすストレッチにちょう戦 ★

ストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかれを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

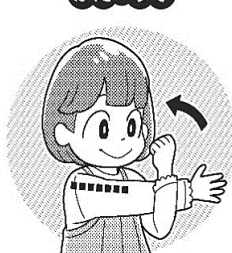
- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

太ももの前



かべに手をつけて、片方の足を手であかみ、かかとをおしりに近づけながらのばします。

かた・うで



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。

アキレスけん



かべに手をつけて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

学年優秀賞作品は
保健室前ろうかに
掲示してあるよ☆

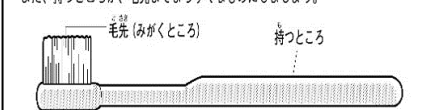
★ 歯と口の標語 ★

学年優秀賞

歯みがきで
しっかり
予防だ!

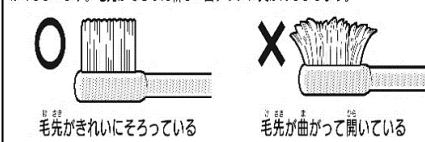
歯ブラシを選ぶポイント

毛先が曲がらず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。



毛先が開いてきたら...

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせただけではなく、歯ぐきを傷けてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



ルールとマナー
をまもって
楽しく
すごしてね

おしらせ

【1年生】	「おし歯なし えががキラキラ いれきもち」	しんき あかり さん
【2年生】	「ひとつずつ きれいにみがくと きれいな歯」	いとう あおい さん
【3年生】	「とどけたい みらいの自分に きれいな歯」	かどひら りひと さん
【4年生】	「毎日の 歯みがきとフロス 歯の健康」	なかやま いとみ さん
【5年生】	「おし歯 NO きれいな歯 ON 元気な歯」	ふくだ なつと さん
【6年生】	「きみの歯を 守れる人は きみだけだ」	あきやま じんや さん
【つばめ・あおぞら】	「歯みがきで えががも歯も ぴかぴか」	くわはら そうすけ さん

くち けんこう ば よぼう 「お口の健康」「むし歯予防」 えが ポスターを描こう!!



上尾市ポスターコンクール <4つ切り画用紙・横長>
夏休みに描こう! (画用紙が欲しい人は保健室でもらえます)



- * 夏休みが終わったら「身長・体重測定」があります。
- * 健康診断結果の受診は済んでいますか? まだの人は、早く受診しましょう。
- * 「むし歯治療」は、早ければ早いほど痛くありません! 夏休み中に、必ず歯医者さんに行きましょう!!
- * 予防接種の案内を配付しました。(7月11日 配付済み)

・(4年)日本脳炎 ・(6年)二種混合 ・(6年女子)子宮頸がん

