

# ほけんがよし 7月

おうちの人と一緒に  
読んでください  
令和5年7月11日  
南長崎小学校 保健室

ジメジメとした過ごしにくい日が続いています。しかし、あとわずかです。1学期も終わり、待ちに待った夏休みがやってきます。栄養と睡眠をしっかりと取り、体調を整えて夏休みを迎えたいですね。

現在、長崎市内ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖を行う学校もでてきています。外から帰ったら手洗い・うがいを行うなど、できる感染症対策を行いましょう。



7月の保健目標は「健康診断でみつかった病気をなおそう」  
「生活リズムを考えよう」です。



熱中症になりやすい特ちょうとして、すい眠不足があげられます。

夏休みだからといって、夜ふかしをしたりお昼近くまで寝ていたりすると、体調をくずしやすくなり熱中症になりやすくなります。夏休み中も早ね・早起きを心がけるようにしましょう。また毎日涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず急に運動したり外で遊んだりした時に危険です。涼しい時間帯(朝や夕方)に散歩したり、軽く運動したりするといいですよ。

最後に、長い夏休みは治りょうを行うのにいい機会です。通知表と一緒に学校で行った検査の結果をわたします。お家の人と一緒に確認をして、学校で見つかった病気があった時は、夏休み中になおしておきましょう。特に修学旅行をひかえている6年生は、夏休み中に治りょうが終わるようにしておくくと安心ですね。

## けんこう チェック

4月からの自分を振り返ってみよう

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いをせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

✓ チェックの数が...

😊 6-7個：その調子!

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう!

😐 3-5個：もう少し!

がんばりたいことは何か? 2学期の目標を決めよう!

😞 0-2個：がんばろう!

できそうなことから少しずつ始めてみよう!

## 夏休みにあるチャンスって?

夏休みには大きなチャンスがあります!

それは、  
あなたがもっと健康になるチャンスです。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。

