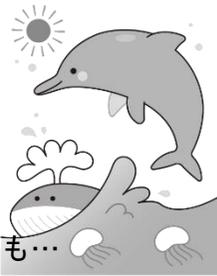


ほけんごより

令和6年 なつやすみ号
一丘小学校 ほけんしつ

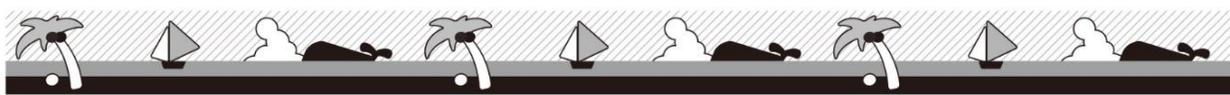


1学期が終了しました！いよいよ夏休みのスタートですね☆

みなさん、夏休みはどんな計画を立てていますか？

家族でお出かけする人も、お友達と遊ぶ人も、お家でゆっくり過ごす人も…
けがや病気、事故にはじゅうぶん気を付けて、色んな過ごし方で楽しんでくださいね！

8月6日(火)は登校日です。元気いっぱいのお友達に会えることを楽しみにしています！



充実した夏休みのヒケツは...生活リズム！！

夏休みは長いように思えますが、1日ダラダラと過ごしているとあっという間に

1日のタイムスケジュールを意識して、充実した夏休みにしよう！

早ね・早起
早めに寝ると、朝も自然と目が覚めるはず。

朝ごはん
1日のエネルギー源！
しっかり食べよう！

お風呂
湯ぶねにつかって、1日の疲れをとるよ。

勉強・運動
朝のまだ涼しいうちに…
暑すぎる日の運動は控えよう。

夏休み、感染症にも注意しよう！！ \ 毎日元気に過ごしたいよね… /

この時期は、夏の感染症にも注意が必要です。

そして コロナもまた、流行し始めているようです…夏休みの間も、手洗い・うがいは、いつも心がけておいてね。感染してしまったときは、おうちでゆっくりからだを休めよう！



蚊が血を吸う理由、知ってる？

蚊は普段、花の蜜などを吸って生活しているんだって！

血を吸うのは、メスだけ。人間の血には、栄養がたっぷり含まれているので、卵を育てるために血を吸いに来るそうですよ。



かゆくなるのはなんで？

蚊は管を皮膚に突き刺すときに、痛みを感じにくくなる成分を出しています。

この成分に体が「外敵だ！」と反応して、腫れてかゆくなったりするんだって。



夏休みは治療のチャンス！

1学期は、たくさんの健康診断をしましたね😊

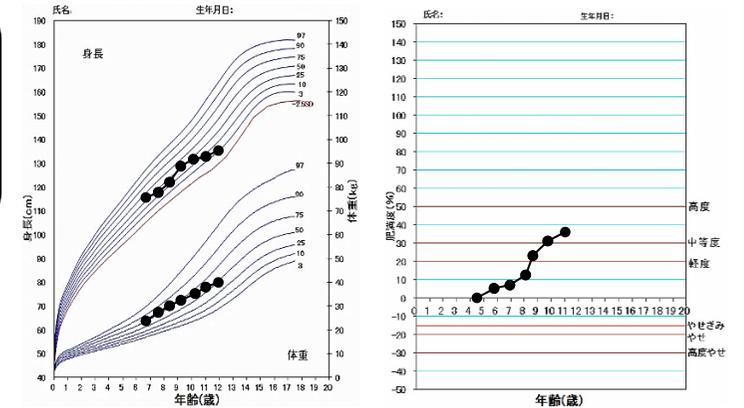
健康診断の結果で、受診が必要だった人は、この夏休みを利用して、病院を受診し、治療を受けておきましょうね！2学期も健康に過ごせるようにしよう！



おうちのかたへ 成長曲線について…

成長曲線とは？

身長・体重の測定値を基に、成長の経過がグラフで表されたものです。



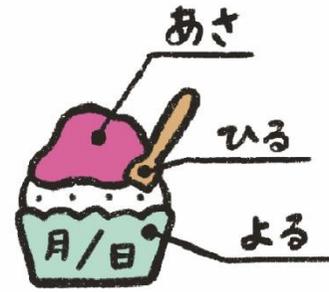
作成したグラフに所見の見られたお子さまを対象に、先日の懇談会で、保護者のかたに封筒をお渡ししています。対象外のお子さまについても、成長について気になるかたや、計測の結果やグラフが必要なかたは、保健室まで気軽にお問い合わせください。随時お知らせを発行いたします。



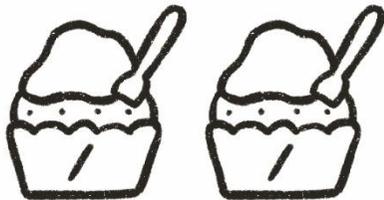
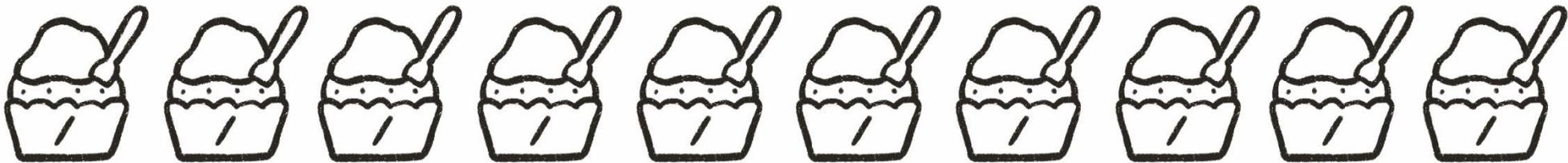


あさ・ひる・よる しょくじ 食事のあとは は しっかり歯みがき!

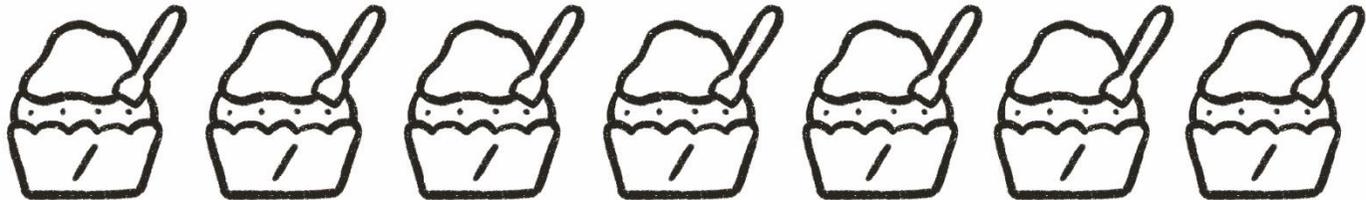
はみがきカレンダー



7月



8月



あしたから、2学期がはじまります!!
体調は、ばっちりかな??

年 組 番 名 前

はみがきカレンダーは、提出しなくていいよ。