

ほけんだより なつやすみ

第五小学校
保健室



自由な時間が増える夏休みがやってきます！みなさんは、どんな計画を
たてていますか？のんびり過ごすのも、何かに没頭するのも夏休みならで
はです。メリハリのある充実した生活を送ってくださいね！！



あいことば



① 夏休み手洗い・加熱で食中毒を予防しよう

② 強い日差しに気をつけよう

③ 休みでも早寝早起き、生活リズムを整えよう

④ 好き嫌いせずバランスよく食べよう

⑤ 身の回りを清潔にしよう



ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカ
やいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、
相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知ら
れて、君のところに來るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



〇お医者さんへ行きましょう〇

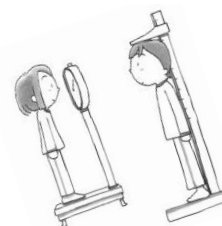
受診のすすめを配付しました。夏休みを利用して受診しましょう。

〇「健康診断の記録」をお届けします〇

通知表と一緒に「健康診断の記録」を配付しました。自分のからだの成長に
ついておうちで話してみましょう。

〇夏休み明けに身体測定があります〇

9月2日(火)は5・6年生、9月3日(水)は1～4年生・すずかけです。
髪の毛を結ぶときは、高さが出ないような髪型にしましょう。



「手洗いうがい」

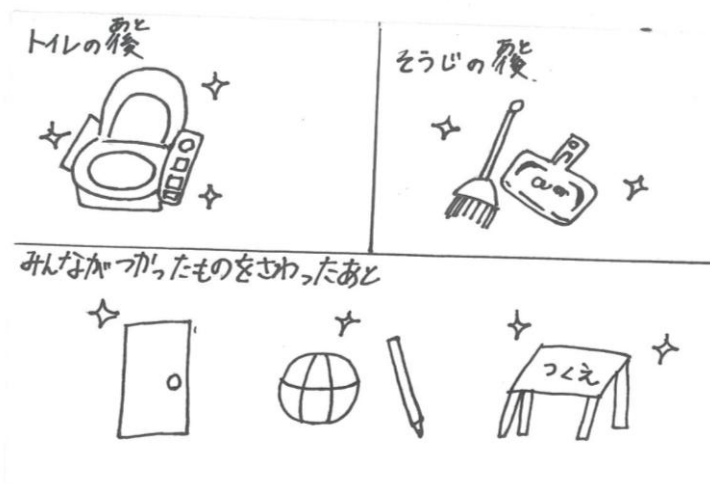
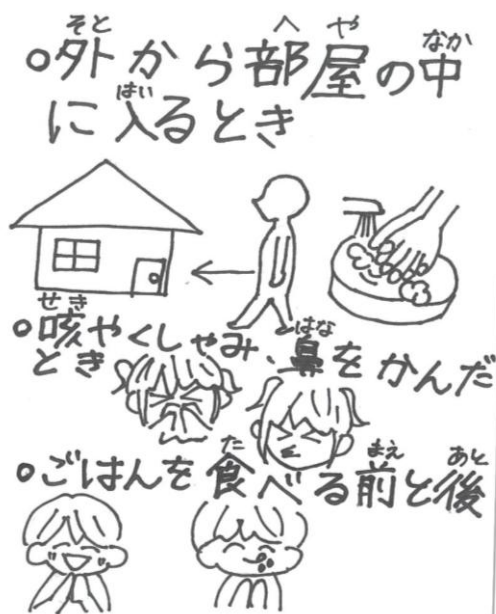
ミニコーナー

手洗いうがいの大切さを知ってほしいという願いを込めて、今月は「夏休みに気をつけてほしいこと」について、保健委員さんが考えて作成しました。ぜひ読んでね。

夏休みが始まりますね!元気に素敵な夏休みが過ごせるように保健委員から、「手洗いのタイミン

グ」と「うがいの効果」についてお知らせします。

手洗いのタイミング ～こんなときに手洗いをしましょう!～



うがいの効果～うがいをする、こんなに良いことがあります!～

かぜよぼう 風邪予防



口や喉についた菌やウイルスを洗い流す



口の中の虫歯や細菌がと増えるのを防ぐ



★手洗いうがいをこまめにして9月1日(月)に元気に会いましょう!★