



えがお
No.10
島守小学校保健室
令和4年7月20日

なつやす はじ
夏休みが始まります

待ちに待った夏休みがいよいよ始まりますね！長いお休みをみなさんはどのように過ごしますか？長いお休みでも、生活リズムを崩さず生活をしてきちんと体調管理をしましょう。感染症や熱中症、事故に気をつけて、楽しい夏休みにしてください。

<保健の宿題>

健康貯金と歯みがきカレンダーがあります。ためずに、毎日コツコツがんばりましょう。

しぎょうしき も
【始業式に持ってくるもの】

1 **健康貯金**

① **早ね・早おき・朝ごはん**

1・2年生・・・夜9時までねる

3年生以上・・・夜9時30分までねる 全学年・・・朝6時30分までおきる

② **感染症対策**

「感染症予防 見直しチェックリスト」を参考に、感染症を予防するためにがんばることを一つ決めて、取り組みます。

② **メディア**

1年生は「メディアルールを決めよう!!」、2年生以上は「メディア利用の我が家のルール」を参考に、メディアルールを一つ決めて、取り組みます。

2 **歯みがきカレンダー**

・朝・昼・夜に歯をみがく。

・歯をみがいたらカレンダーに色をぬります。夏休み期間中毎日行います。

3 **歯みがきセット**

・歯ブラシ・・・歯ブラシは毛先がまっすぐなものに交換して、持たせてください。

・コップ・・・コップはきれいに洗って、乾かして持たせてください。

4 **健康観察票**

二種混合予防接種のお知らせ
(6年生の保護者の方へ)

二種混合予防接種とは、ジフテリアと破傷風の二つの病気を予防するものです。

対象者 八戸市民の小学校6年生で、三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）1期の予防接種を3回～4回接種しているお子さん

接種期限 令和4年4月1日から令和5年3月31日まで

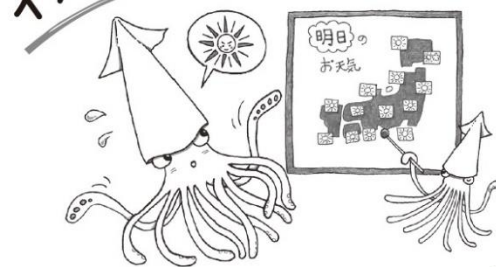
接種費用 無料 ※接種期限を過ぎると有料になります。

【接種の際に必要なもの】

◎母子健康手帳（忘れた場合は接種できません）

◎予診票

いか いつ暑いかい？



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

鯛は 渴いた



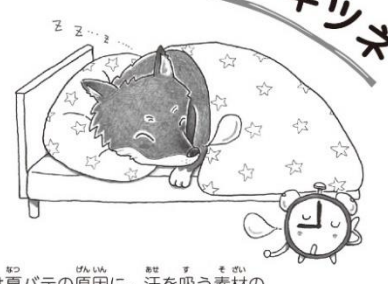
「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

元気 に 過ごす ポイントは？

回文とは...
上から読んで下から読んでも同じ言葉になる文のこと

軽い お塩 いるか？

寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。