

げんまかな

れいわ ねん (2023年) 7月19日

ながはまようごがっこう 保健室 No. 5

なつ やす ごう
夏休み号

なが なつやす すたーと しますね！ 夏休みには、たのしい予定もたくさんあると思います。こころとからだのメンテナンスをして、十分な充電ができるようにしましょう。

8月11日～14日の夜はペルセウス座流星群が見られるそうです。ゆっくりと夏の星空を眺めてみるのもいいかもしれませんね。

ほごしゃ かた ねが 保護者の方へお願い

こんねんど ほけんぎようしに ご協力いただきましてありがとうございます。

1学期の健康診断で受診のお知らせをもらった方は、夏休みを利用して、通院をお願いします。

受診先でお困りのことがありましたら保健室まで連絡ください。



かみなり 雷 が鳴ったら...

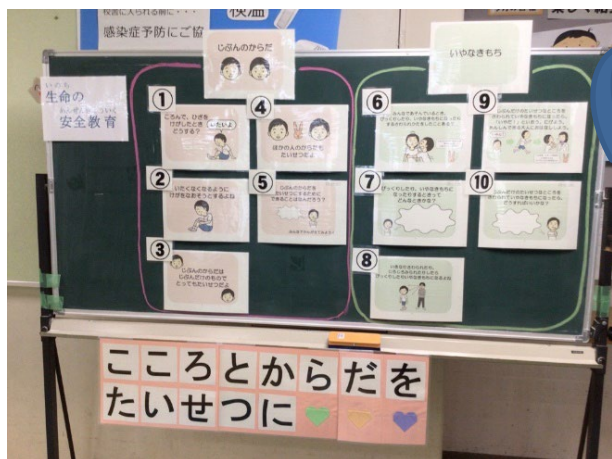
○ し せい ひく たてもの なか
姿勢を低くして、建物の中へ

雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられる場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。



こころ からだ たいせつ 心と体を大切にしよう

いのち あんぜんきょういく
命の安全教育



びっくりしたり、いやなきもちになったりするときって
どんなときかな？



じぶんだけのたいせつなところを
さわられていやなきもちになったら、
「いやだ！」という。にげよう。
あんしんできる大人にはなししよう。



6月26日～命の安全教育として、『心と体を大切に』の掲示を行いました。自分だけの大切な体を触られて、嫌だな、変だなと感じたら、逃げたり、周りの大人に相談することの大切さを伝えていきます。

保健週間

～ふわふわことばの木～

7月10日～保健週間として、
ふわふわことばの木を掲示しています。児童・生徒が、『ふわふわ言葉』だと感じるような、温かいことばを考えて、赤い実として貼ってくれています。

一人一人が、こういった温かい言葉を掛け合えると、気持ちよく過ごすることができますね！



ありがとう

たのしいね

たいじょうぶ
だいじょうぶ

どんまい



な

なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作しましょう。



や



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



み