



令和2年7月30日（木）
青柳小学校保健室
夏休み
おうちの人と一緒に読もう♪

いよいよ夏休みが始まります。今年は期間が短いですが、いつもと違った夏休みを自分なりに考えて過ごしてみましょう。夏休み明けに、けがや病気をしないで、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



夏休みを元気に過ごそう！

夏休みだからといって、つい油断して夜遅くまで起きていたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、夏バテの原因になります。

夏バテとは、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、体がだるい、食欲がない、お腹の調子が悪い、疲れがとれないなどが挙げられます。規則正しい生活をして、夏バテにならないようにしましょう。



十分な睡眠をとる	十分な栄養をとる	適度な運動をする	水分は少しずつこまめに補給する
冷たいものをとり過ぎない	めるめのお風呂につかる	エアコンの設定温度を低くしすぎない	寝る前は部屋を少し涼しくしておく

夏休み中も続けて習慣にする

新型コロナウイルス感染症対策！



健康パトロール結果

健康パトロールを7月10日（金）に実施しました。

★歯ブラシ100点：1／7クラス ★つめ100点：4／7クラス

★ハンカチ100点：3／7クラス

満点のクラスがなくて残念でしたが、2学期はどのクラスも満点を取れるように身だしなみを意識しましょう。

結果放送のときに「歯ブラシ交換デー」についてお話ししましたが、チェックされた人は交換しましたか？まだの人は早めに交換しましょう。

おうちのカタへ

★定期健康診断について★

2学期に学校医検診（内科・歯科・眼科・耳鼻科）を予定しています。実施するにあたり、夏休み明けに事前調査を行う予定です。お手数をおかけしてしまい大変申し訳ありませんが、御協力をお願いいたします。年度当初に御提出いただいた調査票は健康状態の把握に活用させていただきました。

★生活習慣アンケート結果について★

生活習慣アンケートの結果を本日配布しました。1・2年生、なかよしの保護者の皆様、御提出いただきありがとうございました。3年生以上は学校で回答しました。ぜひ、夏休み前にお子さんと生活習慣について話し合ってみてください。