

# ほけんだより 8月

令和6年度 新座市立東野小学校 養護教諭 井上藍

いよいよ夏休みです!自由な時間が増え、趣味などの好きなこと、遊び、勉強、スポーツ、おうちのお手伝いなど、やりたいことがたくさんできる貴重な時間です。忙しい学校生活から離れ、ちょっとのんびりすることも大切な時間。そのために、気をつけたいのは時間の使い方です。

今週は何をする? 今日は何をしたい? いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみましょう。夜、寝る前に「明日はなにをしようかな…」と考えるのもいいと思います。早ね・早起き・朝ごはんの生活リズムは崩さないようにし、楽しくのんびりしたい夏休み生活にしましょう。



## 健康診断の結果について

4月から6月にかけて健康診断を行いました。自分の体を知る良い機会になったと思います。各健診の結果、病院受診の必要がある人には、「治療のお知らせ」、健診当日、欠席した人には「受診のお願い」を配付しています。お知らせをもらった人は、夏休みを利用し、病院を受診し、早めに治療をしましょう。

項目	治療のお知らせを配付した人数	受診を済ませた人数
眼科検診 (視力検査含む)	327人	153人(49%)
歯科健診	378人	83人(22%)
内科検診 (尿検査含む)	7人	0人
耳鼻科検診 (聴力検査含む)	53人	35人(66%)

(7月18日現在)

# 保健室からの宿題：「夏休み元気カレンダー」

健康で楽しい夏休みを過ごすために、毎日「早ね・早おき・朝ごはん+はみがき」に取り組みましょう。

まずは、目標をたて、達成できるように毎日生活しましょう。カレンダーがカラフルに彩られることを願っています。



★寝る時間：夜9時までに、お布団に入ります。

★起きる時間：朝7時までに、お布団から出ます。

★朝ごはん：お米やパンを食べて、1日のエネルギーを補給しましょう。

★はみがき：1日3回「朝ごはんのあと、昼ごはんのあと、夜ごはんのあと」しっかりみがきましょう。

## 保護者のみなさまへ

今年度、東野小保健室では「早寝・早起き・朝ごはん」+歯みがきの生活リズムを整え、健やかな成長や毎日元気に学校生活を送ることを目標にし、保健活動を進めています。40日間の夏休みになり、普段の生活習慣を見直す良い機会です。お子さんと一緒に、元気カレンダーに取り組んでいただき、暑い夏を元気に過ごしてもらいたいと思います。お忙しい中ですが、ご協力どうぞよろしくお願いいたします。



## 日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツなどで紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。