



ほけんだより

かましりついなつきにししょうがっこう
嘉麻市立稲築西小学校

ほけんしつ
保健室

れいわ ねん がつ じち
令和4年7月19日

いよいよ夏休みが始まりますね！今年は梅雨が短く、急に暑い日が続いたので、熱中症が心配でした。夏休み中も、熱中症と新型コロナウイルス感染症の2つに気をつけながら元気に過ごしてくださいね。自分の健康を守るために、自分のできる予防をしましょう！

水の事故に注意！

夏は、海や川、用水路などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。行き慣れた場所でも、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

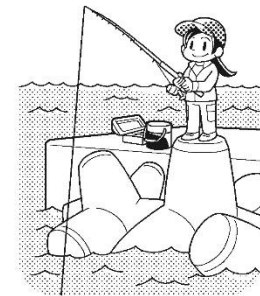
水の事故が起こるのは

水泳中

水遊びをしていて

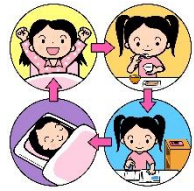
つり・魚とりをしていて

水辺の近くを歩いている



はや 早ね・早起き・朝ごはん

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をすると、
びょうき ま からだ
病気に負けない体になるよ！
なつやす ちゅう
夏休み中も
はやめ
早目にねましよう。



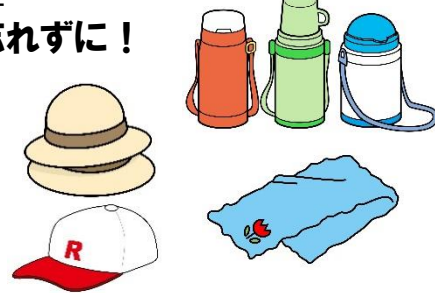
て であら 手洗いをしよう！

そと かえ
○外から帰ったあと
しょくじ まえ あと
○食事の前と後
トイレのあと など
て ぶに み
手の汚れが見えなくても、こまめに手を洗おう！



ぼうし・すいとう・タオル の3点セットを忘れずに！

あそび いく とき や 出かける ときは、
「ぼうし・すいとう・タオル」の3点セットを
忘れずにもっていきましょう。



みつ 密にならないように気を付けよう！

ともだち あそ
友達と遊ぶときは、くっつかないように気を付けよう。マスクをつけられそう
なときは、つけましよう。



ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けよう！

あつ ひ
暑い日は、熱中症に要注意です！
とく に、ねぶそく たいちよう わる ときは、
熱中症になりやすいので、
気を付けましよう。



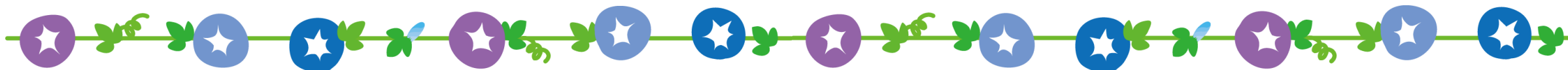
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！

スマホやゲームは 使う時間を決めよう



スマホやゲームは 使う時間を決めよう





＜保護者の方へ＞

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症が、また全国的^{ぜんこくてき}に増^ふえています。今年^{ことし}こそは、今^{いま}までのように夏^{なつやす}休みが満喫^{まんきつ}できる！と思^{おも}っていましたが、なかなか^{なかなか}そうはいかないようですね・・・。

新型^{しんがた}コロナウイルスが変異^{へんい}しても、感染^{かんせんしょう}症^{よぼう}予防^{きほん}の基本^かは変わりません。



暑^{あつ}くてマスクが^{あつ}つらいときもありますが、その時^{とき}は、人^{ひと}との間^{あいだ}に距離^{きょり}を置^おくなどして、感染^{かんせんたいさく}対策^{おこな}を行う^{おこな}といいですね。

★健康診断の結果をお知らせしています★

6月^{がつ}で健康^{けんこうしんだん}診断^{しんだん}が終^はわり、病^{びょうき}気^{いじょう}や異^{うたが}常^みの疑^ぎい^みが^みつ^みつ^みか^みつ^みたお^こ子^こ様^{さま}には、「お知^しらせ」を^{わた}お^{わた}渡^{わた}し^{わた}して^{して}いま^{いま}す（歯^{しか}科^{けんしん}健^{けん}診^{しん}につ^{につ}いては、全^{ぜん}員^{いん}に配^{はい}布^ふして^{して}いま^{いま}す）。少^{すこ}し^しで^でも時^{じかん}間^{かん}に余^{よゆう}裕^{ゆう}の^{なつやす}あ^ある^{いり}夏^{りょうきかん}休^{じゆしん}み^{しん}に、医^い療^{りょう}機^き関^{かん}を^{じゆしん}受^{じゆしん}診^{しん}さ^{ねが}れ^{ねが}る^{ねが}よ^{ねが}う^{ねが}に^{ねが}お^{ねが}願^{ねが}い^{ねが}し^{ねが}ま^{ねが}す。

また、欠^け席^{せき}で健康^{けんこうしんだん}診^{しんだん}断^{だん}を^う受^こけ^こら^これ^こな^こか^こつ^こた^こお^こ子^こ様^{さま}には、「受^{じゆしん}診^{しん}の^{ねが}お^{ねが}願^{ねが}い」を^{はい}配^{はい}布^ふして^{して}いま^{いま}すので、受^{じゆしん}診^{しん}さ^{ねが}れ^{ねが}ま^{ねが}す^{ねが}よ^{ねが}う^{ねが}お^{ねが}願^{ねが}い^{ねが}し^{ねが}ま^{ねが}す。

★★メディアと上手につきあいましょう★★

保健^{ほけんしつ}室^{らいしつ}に^{じどう}来^{せい}室^{かつ}した^{ようす}児^き童^{よる}に^き生^{よる}活^{よる}の^{よる}様^{よる}子^{よる}を^{よる}聞^{よる}くと、「夜^{よる}遅^{よる}く^{よる}ま^{よる}で^{よる}ゲ^{よる}ー^{よる}ム^{よる}を^{よる}し^{よる}て^{よる}い^{よる}た」と^{よる}い^{よる}う^{よる}児^{よる}童^{よる}が^{よる}と^{よる}て^{よる}も^{よる}多^{よる}く^{よる}い^{よる}ま^{よる}し^{よる}た。コ^{よる}ロ^{よる}ナ^{よる}禍^{よる}で^{よる}出^{よる}か^{よる}け^{よる}る^{よる}の^{よる}が^{よる}難^{よる}し^{よる}く、ゲ^{よる}ー^{よる}ム^{よる}を^{よる}す^{よる}る^{よる}時^{よる}間^{よる}が^{よる}増^{よる}え^{よる}て^{よる}し^{よる}ま^{よる}い^{よる}が^{よる}ち^{よる}に^{よる}な^{よる}る^{よる}か^{よる}も^{よる}し^{よる}れ^{よる}ま^{よる}せ^{よる}ん。ゲ^{よる}ー^{よる}ム^{よる}を^{よる}長^{よる}時^{よる}間^{よる}す^{よる}る^{よる}こ^{よる}と^{よる}で、生^{よる}活^{よる}習^{よる}慣^{よる}が^{よる}不^{よる}規^{よる}則^{よる}に^{よる}な^{よる}る^{よる}だ^{よる}け^{よる}で^{よる}は^{よる}な^{よる}く、ゲ^{よる}ー^{よる}ム^{よる}依^{よる}存^{よる}に^{よる}な^{よる}っ^{よる}て^{よる}し^{よる}ま^{よる}う^{よる}こ^{よる}と^{よる}も^{よる}考^{よる}え^{よる}ら^{よる}れ^{よる}ま^{よる}す。

だ^{よる}ら^{よる}だ^{よる}ら^{よる}と^{よる}1^{よる}日^{よる}中^{よる}ゲ^{よる}ー^{よる}ム^{よる}を^{よる}し^{よる}て^{よる}過^{よる}ご^{よる}す^{よる}の^{よる}で^{よる}は^{よる}な^{よる}く、夏^{よる}休^{よる}み^{よる}中^{よる}は^{よる}ぜ^{よる}び、「ゲ^{よる}ー^{よる}ム^{よる}や^{よる}テ^{よる}レ^{よる}ビ^{よる}（ス^{よる}マ^{よる}ホ^{よる}等^{よる}）は、1^{よる}日^{よる}〇^{よる}時^{よる}間^{よる}」と^{よる}家^{よる}族^{よる}で^{よる}時^{よる}間^{よる}を^{よる}決^{よる}め^{よる}て、過^{よる}ご^{よる}し^{よる}て^{よる}い^{よる}た^{よる}だ^{よる}け^{よる}れ^{よる}ば^{よる}と^{よる}思^{よる}い^{よる}ま^{よる}す。

