

# オアシス

保健室より 7月号

梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返り、これからの過ごし方を考え、新しく目標を立てるのもいいですね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

## 願いごと かなえるためのヒントは…

7月7日は七夕。短冊に書いてある願いごととぴったりのヒントはどれかな？組み合わせを考えてみましょう。夏の間に実践してみると、願いごとによって一歩近づくかもしれませんよ。



〈ヒント〉

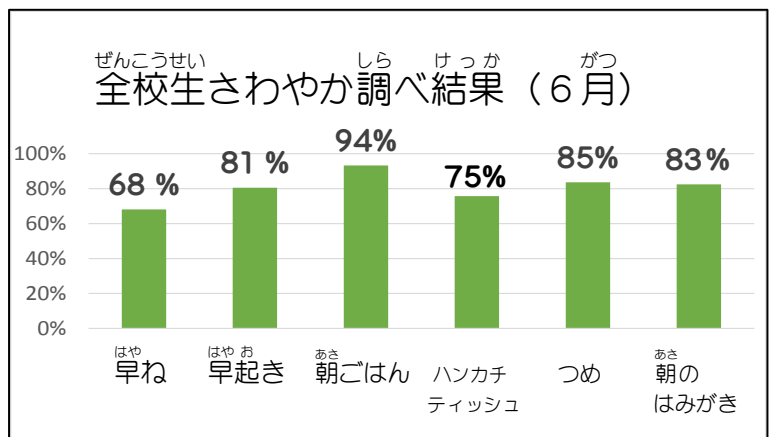
- A** 夏休みは治療のチャンス  
放っておいても治りません。早めに歯医者さんに診てもらいましょう。
- B** すいみん・運動・栄養がポイント！  
身長をのばすために必要なのはすいみん・運動・栄養です。日中に体を動かして、夜はぐっすりねむりましょう。
- C** 暑さにつよい体づくりを  
運動をがんばるには、暑さに強い体づくりが必要です。規則正しい生活で、熱中症を予防しましょう。
- D** 時間の使い方を振り返ってみよう  
テレビ・ゲーム・スマホ…と画面に向かう時間は1日どれくらいでしょうか？メディア時間をへらすと、勉強や友達と過ごす時間がもっとつくれますよ。

このページの構成：春木さん・夏川くん・秋山くん・冬野さん

## さわやか調べ結果 (4~6月)

6月4日に、児童保健委員会による「むし歯予防集会」をZoomで行い、朝の歯みがきができている人が増えていました。しかし、早ねができている人が少なかったです。

早ね・早起き・朝ごはんの積み重ねが健やかな成長を促して未来の自分へのプレゼントになります。生活を振り返り改善しましょう。



## 夏に出やすい感染症に注意

### 手足口病

口の中や手足などに発疹がでます。熱が出ることもあります。

### ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水泡ができます。

### 咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。

## 生活習慣調べの結果より

本校では、生活習慣や清潔習慣の定着を目指し、毎週月曜日に「さわやか調べ」をしています。児童ができていないのが「早く寝る」です。子どもにとって「睡眠」は成長にかかせない大事なことです。体の成長にかかせない疲れをいやしたり、筋肉の疲労を治したりと、体と心の成長を整える「成長ホルモン」が眠っている間に多く分泌されます。この時間帯にぐっすり眠ることで、成長ホルモンがたくさん分泌され、正常な体になっていくのです。生活習慣が形成される大切な時期、「早寝・早起き」をこころがけてくださいますようお願いします。また、ハンカチ・ティッシュが、ポケットに入っていない児童もいます。一度、ご確認ください。

## 忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、  
どんな姿を  
想像しますか？



実際の姿は…



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出せないそうです。

さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。

海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。



絶対に目を離さないでください！

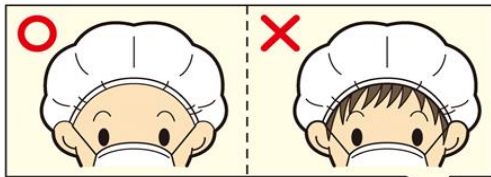


## ～ランチルームより～

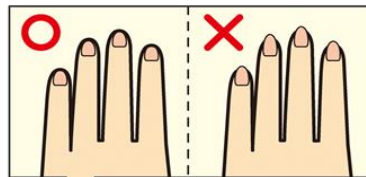
### 7月給食目標

「衛生に気を付けて食事をしよう」

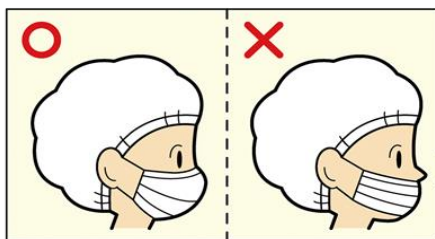
給食当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度はきちんとできていますか？絵を見ながらチェックしてみましょう。



ぼうしからかみの毛が  
出ないようにする



つめをみじかく切る



マスクは、はなから口  
までしっかりおおう



きれいなエプロンを  
きる



石けんをつかってしっかり  
手をあらう

