

ほけんだより

なつやすみとくべつごう
夏休み特別号

かわぐちしりつし わ す だしやうがっこう
川口市立十二月田小学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつ にち
令和4年7月19日

いよいよ夏休みですね！手洗い・うがいや水分補給などをこまめにし
て、健康的な生活をこころがけましょう。そして、長いお休みなので生活
リズムを崩さないようにしてくださいね。

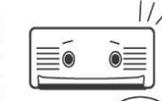
健康に過ごそう！ 夏休み

生活リズムを
くずさない
(早寝早起きは基本！)



一日3食、
栄養バランスの
よい食事を

家の手伝いや
適度な運動を
しよう

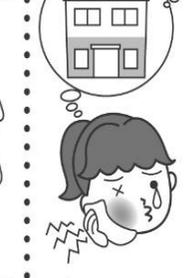


27℃



クーラーや
冷たいものは、
ひかえめに

熱中症に注意
しよう
(帽子をかぶる・
水分をとる)

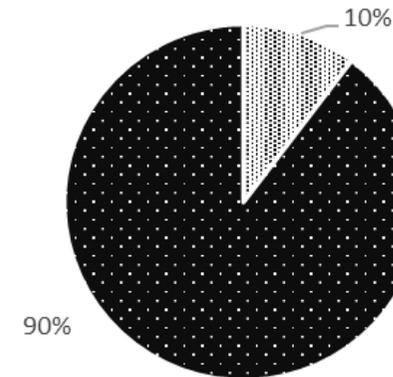


具合のよくない
ところは治療を
すませよう

歯科健診の結果

むし歯(C)がある人は、全体の10%
(95人)でした。

まだ受診していない人は、早めに
診てもらってくださいね。また、
むし歯がなかった人も、歯みがきをし
て、健康な歯を保ちましょう。



一学期の保健室はどんな感じ？

特に3年生が多く来ました。外科(けが):1221人 内科(病気):580人

けがでは、すりきずや打撲が多かったです。

また、病気では頭痛や腹痛で来る人が多かったです。

「いい汗」と「悪い汗」のちがいは？

いい汗

さらっとしていて、
すぐかわく

体温を上手に下げる

においが少ない

ミネラル分(塩分など)
が少ない

熱中症・日焼け対策に...

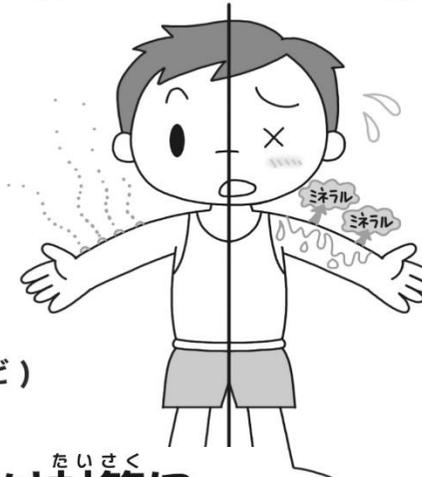
悪い汗

ベタベタして、
かわきにくい

体温がなかなか下がらない

においが出やすい

ミネラル分(塩分など)
が多い → 体内のミネラル分
がうしなわれる



夏の外出時の必需品



ぼうしをかぶろう！



帽子



日焼け止め



タオル



水筒

〈保護者の方へ〉

- ・日頃より感染症対策にご協力いただきましてありがとうございます。夏休み中も、毎日の検温や手洗いなど、引き続きご協力お願いいたします。
- ・生活チェック表を配ります。規則正しい生活ができるよう、声をかけていただきますようお願いいたします。また、カラーテスターでお子さんとみがき残しを確認してください。
- ・春の健康診断後、未受診の場合は、夏休みを利用して受診をしてください。受診後は担任や保健室までご報告をお願いします。
- ・夏休み中に新型コロナウイルス感染症に感染した場合には、学校に連絡をお願いします。