

# 保健だより



H29.7.19

白岡市立大山小学校

## 夏休み♪ 頭の中でチャイムを鳴らそう!!

7・8月の保健目標は「規則正しい生活をしよう」です。夏休みは睡眠や食事の時間がずれやすくなります。学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

- ① 夜ふとんに入る時間と朝起きる時間は、いつもより1時間以上ずらさない。
- ② 朝ごはんは、必ず毎日食べる。

## テレビ、ゲーム、インターネット、ケイタイ…「メディア」とのつきあいかた

夏休みはテレビやゲーム、パソコン、アイパット、スマホなどの「メディア」にふれる時間が多くなることでしょう。楽しく、ほどよく、利用できるといいですね。

<p>「1日〇時間」、「〇時～〇時まで」など、時間を決めて使いましょう。</p>	<p>勉強中、食事中、べつ別のことをしている時は消しましょう。</p>	<p>1日メディアを使わない「ノーメディア」の日を決めてみませんか？</p>
--	-------------------------------------	--

夏休みも歯を大切に!!

保健室からの夏休みの宿題で、毎年歯磨きカレンダーを出していますが、風食後に磨がない人が多いな…と見ていて感じます。どかいていることも、理由の1つなのかもしれませんね。歯ブラシを持ち歩き、出先でも磨くのが良いですが、難しい時は、口をゆすぐだけでもむし歯予防になりますよ。

## 夏に多い皮膚の病気「あせも」「とびひ」「水いぼ」

皮膚がかゆい、かくと痛い、ポツポツができていて…といった症状に困っていませんか？もしかしたら、夏に多い皮膚の病気かもしれません。

**あせも**…汗が出てくる部分に汗がたまったり、あかがつまったりすると、赤くかゆくなる。他の人にはうつらない。かいて細菌が入ると、とびひになることがある。

**とびひ**…かいた所に細菌が入り、水ぶくれのようになって痛がゆくなる。触った手を通して、他の部位や周りの人にうつる。

**水いぼ**…わきの下や腕の内側にできやすい。皮膚の接触やタオルの使い回しでうつる。



## 3つの「きれい」で予防しよう!

<p><b>体をきれいに!</b></p> <p>こまめに汗をふき、1日に1回は体を洗いましょう。</p>	<p><b>手をきれいに!</b></p> <p>爪はいつでも短くしておきましょう。手洗日も忘れずに!</p>	<p><b>服をきれいに!</b></p> <p>汗でぬれたり汚れたりした時は、新しい服に着替えましょう。</p>
---	---	---

虫さされをかきおしると、とびひになってしまうかも…冷やす→薬がおすすです。

①水道水で洗う → ②冷やす → ③薬を塗る

## おうちのおへ 受診をお願いします

春の健康診断の結果、受診が必要と思われる場合はお知らせを配りました。その後いかがでしょうか？ まだ受診が済んでいない（報告用紙未提出の）児童へ、再度受診のお知らせを配りました。夏休みは病院へ行くチャンスです。時間を作って受診してください。

# おしえて♪げんきのひみつ

## 第4回

たかぼたけ せんせい  
高畑 あづみ先生



いつも元気な大山 小の先生から元気でいられる理由を教えてください！  
げんきのひみつ第4回は、高畑 あづみ先生です♪

Q大山 小の子におすすめしたい趣味は何ですか？

Q先生が元気であるために、普段気をつけていることは何ですか？

A

よく笑い、よく怒り、よく泣く

ことです。楽しい時は思いきり笑って  
嫌な時は思いきり怒って、(特に家で子どもに👊)  
悲しい時は思いきり泣く。自分の気持ちに正直に、  
自分を大切に大切に心にかけています。もちろん、かまんも  
必要ですが、自分を大事にできれば、お友だちのことも  
大事にできると思います。

A

モーグル  
でこぼこのコースを滑ってジャンプの  
コースもすべり、2フ  
のジャンプ台でジャンプ  
するスキーの競技  
です。

20年くらい  
趣味でやってます。  
難しいところか面白いです！  
けんたも機会か  
あったら、やってみてね。

来年、韓国の平昌というところで冬季オリンピック  
が開かれます。メダル候補の日本人選手もいる  
ので、注目下さい！

でこぼこのコースを滑ってジャンプ！すごいですね。あなたの趣味は何ですか？この夏休み、趣味に打ち込んでみてはいかがでしょうか？