

げんきっこ



なつやす ころ
夏休み号

令和元年7月25日 No.7
涌元小学校 ほけんしつ

まちにまった夏休み♪学校がお休みだからとだらだら過ごしているとあっという間に終わってしま

います。2学期を元気にむかえるためにも、夏休みも生活リズムをきちんと整えて過ごしましょうね！

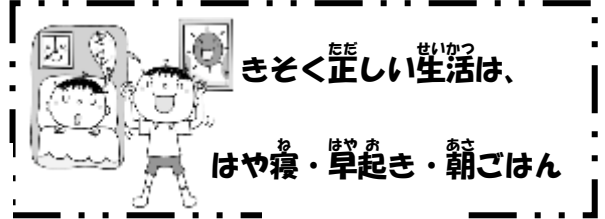
かなしばりは幽霊のしわざ？



そんなわけないですよ。ねむりには深いねむりと浅いねむりがあって、こうごにくりかえされます。

～かなしばりは「浅いねむり」のときに目がさめたじょうたいに近くなるとおこります。脳は起きているのに体は動かしたくても動かさせません。人が乗かってきたり幽霊が見えたりするのは、体を動かさなくて不安になった脳が見せる夢のようなものとも言われます。

ふきそくな生活やすいみんな不足でおこりやすいので、ぜったいなりたくない人は、きそく正しい生活をしましょう。～



きそく正しい生活は、

はや寝・早起き・朝ごはん

深いねむり

脳はねむっているけれど、体はよく動きます。

浅いねむり

脳はかつどうしていて夢を見ます。でも体は動かす力がぬけています。

は 歯みがきカレンダー

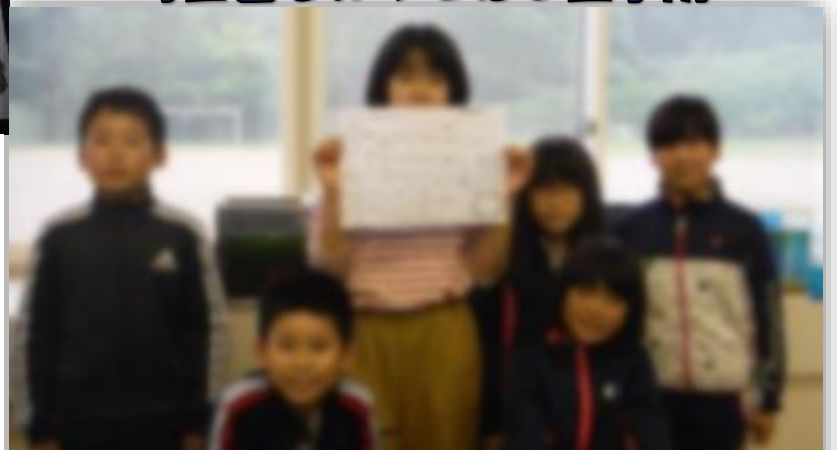


まいにちいろ 毎日色をぬっておし歯予防！



食べたら 歯みがきで

目指せむし歯ゼロ



生活委員の6人が一生懸命書いてくれました。

最終日8/19にお家の方からコメントを書いてもらって、夏休み明け8/20に持ってきてくださいね！

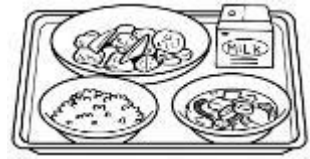
＊^{がっき}2学期は、8/20^か(火)スタート＊



ポケットのなかには
ハンカチとティッシュ!



^は歯ブラシ・カップを
もってきてください!



8/20^か(火)から給食^{きゅうしょく}が
はじまります!

保護者の皆さまへ



1学期中はお忙しい中、さまざまな健康調査や問診票の提出など、ご協力いただきありがとうございました。また、「けんこうカード」の提出もありがとうございます。治療するところがあるお子さまにつきましては、夏休みの機会に受診されることをおすすめします。

2学期にも2計測後「けんこうカード」を配布いたします。どうぞよろしくお願ひいたします。



プール学習について



売き

大きな感染症や病気もなく、1学期のプール学習を終えることができました。ご家庭でのご協力ありがとうございました。

7～8月は、夏かぜと言われているプール熱（咽頭結膜炎）・手足口病・ヘルパンギーナ。また、水いぼなどプールを通して感染症が流行しやすい時期です。

夏休み中も、子どもたちが元気で安全に過ごすことができますよう、引き続き健康観察および感染症予防のご協力よろしくお願ひいたします。

夏かぜに注意



手洗い・うがいをしっかりと



★^{がっき}1学期のほけんしつ★

※ 7月24^{げんざい}日現在
※ 延べ^{かいすう}回数

○けがをしたばしょ○

- 1位 体育館
- 2位 教室
- 3位 グラウンド



○けがの内容○

- 1位 すりきず
- 2位 だぼく
- 3位 ねんざ



○ほけんしつに来る時間○

- 1位 授業中 (30回)
- 2位 朝の時間 (15回)
- 2位 昼休み (13回)
- 3位 中休み (11回)

○ほけんしつに来た回数○

けが	77回
びょうき	15回
その他	4回
合計	96回

けがによる来室回数が昨年の約2倍増えましたが、びょうきでの来室が少なく、毎日元気に過ごしている人が多く安心していきます。2学期は、けがなく元気に過ごせますように!