



7, 7, 18

東小学校
保健室

みんながんばった1学期でした

勉強に運動に、そして運動会や5年生の高原学習、各学年遠足などたくさん頑張った1学期でしたね。心も体も大きく成長した学期でした。全校のみなさんのたくさんの笑顔に包まれた東小学校の1学期でした。大きな事故やケガもなく過ごせたことが本当によかったです。夏休み中も交通事故には十分気をつけて元気に過ごしてください。



「健康の記録」をお配りします

オレンジ色のファイルです

○1学期の健康診断の結果が記入された「健康の記録」が配られます。治療・検査の必要がある人は、この夏休みを使って受診してください。すでに受診している疾病や異常については主治医の先生の指示に従って受診してください。
ご覧になりましたら、最終ページのコメント欄にサイン、またはコメントをご記入ください。

小1から中3まで9年間使用ファイルですので、大切に扱ってください。
紛失の場合は、自己負担になります。取扱注意です。

2学期 8月22日 学級担任に提出をお願いします。

○視力が低下している人でまだ一度も受診をしていない人は要注意です。眼の病気がないか、夏休みに受診を勧めてください。

夏休み健康生活チェック表をお配りします

夏休みの終わり5日前から、起床時間の記入、生活リズムを見直し、2学期の生活リズムに意識が向けられるとよいと思います。おうちの人と記入をお願いします。2学期のけんこう目標を考えて記入するところがあります。自分の体のために何を頑張るか考えましましょう。

2学期 8月22日 学級担任に提出をお願いします。

黄色ブドウ球菌
とびひの原因菌は

鼻の穴の中に
たくさんいます。



その指で、あせもや
虫刺されをかいたら…
「とびひ」になっちゃうよ!

まずは
刺されない
ように。

虫よけ



長ズボン

蚊取り線香

かきむしつはいけません!

刺されてしまったら、
・洗い流す
・アイシングをする
・かゆみ止めをぬる

夏の皮ふトラブル

汗だまり部分、



首まわり、関節の内側、
ズボンや下着で
しめつけられるところ…

まめに
ふいてね。



しめつけの少ない服、風通しのよい
服を選んで着るようにしよう

うっかり^や焼^やきすぎ!?



冷たいタオルで
とにかく
冷やそう!

水ぶくれが
できてしまったら
つぶさずに病院へ!

夏休み中も決まった生活リズムですごしましょう

