

ほけんだより

令和2年度
第4号

令和2年7月20日
喜界町立早町小学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の影響で、予定が変わることも多かった1学期でした。イライラしたり不安に思ったりする日もあったと思いますが、よく頑張りました。

さらに、暑い中でのマスク着用も辛かったですね。それでも、自分でできる予防を続けてくれたみなさん、マスクを準備して下さった保護者の皆様、本当にありがとうございました。

いよいよ、みなさんが待ちに待った夏休みですね。体調不良、事故などに気をつけることと、感染症の予防も忘れずに、楽しい夏休みになることを願っています。

1学期の生活をふり返ってみましょう

次の質問を読んで、1学期の自分の生活に点数をつけてみましょう。

点数のつけ方は右のとおりです。
30点満点中、何点でしたか？

よくできた(◎) → 3点
だいたいできた(○) → 1点
あまりできなかった(△) → 0点

質問	点数
① 「早寝・早起・朝ごはん」を守れましたか？	
② 家での食事や給食で好ききらいはしませんでしたか？	
③ おやつは食べ過ぎないように気をつけましたか？	
④ 食後の歯みがきは欠かさずできましたか？	
⑤ 手洗い・うがいをこまめにしましたか？	
⑥ ハンカチ・ティッシュをいつも持ってきましたか？	
⑦ 手足のつめは、切っていましたか？	
⑧ テレビ・インターネット動画の視聴やゲーム(スマートフォンやタブレットなども含む)は決めた時間を守れましたか？	
⑨ 正しい姿勢で勉強をすることができましたか？	
⑩ 外で遊んだり、お家の人の手伝いをしたりしましたか？	

24点以上：規則正しい生活ができています。夏休みもこの調子で過ごしましょう！

15～23点：規則正しい生活まであと一歩。できていることは確実に続けましょう。

14点以下：生活リズムが乱れていませんか？お家の人の力も借りて、夏休みの間にできることを増やす努力をしましょう。

その不調、「夏冷え」が原因かもしれません...

暑い日が続くと、冷たい飲み物や食べ物がおしくなったり、クーラーをつけてすずんだりすることが多くなると思います。しかし、体を冷やしすぎると、体や心の調子が悪くなります。次のような症状は夏冷えのサインです。



食欲がない



お腹の調子が悪い



疲れやすい



ボーッとする時間が多い
 何もしたくない

熱中症予防のために、お子さんに水筒を持たせることもあるかと思いますが。最近の水筒はコップが付いていないものも多く、こまめに水分補給がしやすいです。しかし、保冷性も高いため、氷の量によっては、冷たすぎて胃腸への負担が大きくなります。氷の入れすぎには注意してください。

病気の治療もお忘れなく

早町小学校で最も多い感染症は、「むし歯」です。歯や口の中に痛みや違和感があるとよく噛んで食べることが難しくなります。食事だけでなく、学習に集中できなったり、運動中に思わぬけがをしたりすることがあります。

2学期が始まるとすぐに運動会があります。夏休みのうちに病気の治療を済ませ、2学期に備えておきましょう！

