

ほけんだより 夏休み号

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和5年7月18日
裏面も御覧ください。

7月21日から夏休みが始まります。今年は、全国各地で行われる夏の風物詩、夏祭りや花火大会が、4年ぶりに通常開催となるところが多いようです。そのニュースを聞いただけでも、ワクワクしますね。また、全国的に平年より暑い夏になるようです。熱中症、風邪などの感染症には十分気を付け、元気に過ごせるように、御家庭の御協力をよろしくお願いします。

夏休み明けの保健行事

日時	対象学部・学年	項目
8月28日(月)	高等部3年生男子	身長測定 体重測定 *半袖、短パンで行います
8月29日(火)	高等部2年生男子	
8月30日(水)	高等部1年生男子	
8月31日(木)	高等部女子	
9月1日(金)	小学部	
9月5日(火)	中学部	
9月14日(木)	中学部3年生	

めざそう!
ずっと健康な歯



6月4日は「むし歯」予防の日!

6月の小学部と中学部集会では、「めざせ!健康な歯」について勉強しました。むし歯や歯周病の原因である歯垢の動画に、子供たちは「わー!うじゃうじゃ動いている!」とびっくり。高等部では、毎日給食後の歯みがきで、自分で3分間を計って、きれいに磨いています。「自分でできることは自分で」。子供たちのペースに合わせて、取り組んでいます。



奥歯の歯みがきは、「あー」のお口で



タイマーをかけ、3分間歯みがき

歯みがきカレンダーを配付しました

ほけんだより夏休み号と一緒に、歯みがきカレンダーも配付しました。家庭でも食後の歯みがきを習慣化できるように取り組んでみてください。

夏休み明けの8月28日(月)に学校へ提出してください。



鏡を見て、磨き残しはないかな?

みんなで元気に、楽しく 旅先でのエチケット



7月、小学部6年生は、修学旅行における「旅先でのエチケット」について勉強しました。

修学旅行に行くことができる人は、元気な人です！
元気に過ごすためのポイントは3つ、①健康チェック、
②手洗い、③消毒です。



今日の体温はどうか？



旅先でも手洗いを忘れずに



消毒をしっかりと揉み込みます



消毒液を両手で受けます

修学旅行中は、朝と夕方の2回、検温などの健康チェックを行います。体温を測ろうとすると、自ら額を出して、準備万端!! 修学旅行先でも、事前に学習したことを活かして、元気に過ごすことができました。

夏休み中、御旅行の計画を立てている御家庭もあると思います。旅先でも、基本的な感染症対策は大切です。ぜひ、御家族のみなさんと取り組んでみてください。

夏休みもいつもどおり 規則正しい生活で



一日の生活にはリズムがあります

7月の保健室の掲示は、「生活リズムをのぞいてみよう」です。円盤を回し、一日の生活にはリズムがあることを学びます。

夏休みは日常の学校生活とリズムが変わり、厳しい暑さもあって調子を崩しやすくなります。朝早く起きて、朝食をとる。夜は早く寝て、睡眠をしっかりとる。夏休み中も、規則正しい生活リズムで過ごせるように、御家庭の御協力をよろしく願いいたします。



1日のスイッチがはいる

朝がしげきされてうんちがでる

朝ご飯で一日のスイッチが入る



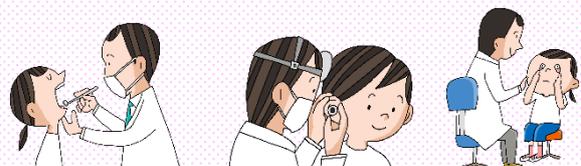
のうやからだのつかれがとれる

めんえきりよくあがる

せがのびるせいちょうする

睡眠で脳や体の疲れをとるよ

夏休み中に治療をすませましょう



6月下旬に全ての健康診断の結果を全員に配付しました。また、受診・再検査の必要があるお子さんには、すでにお知らせを配付しています。夏休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関を受診していただければと思います。また、昨年度の結果と見比べて、何か変わったことや気になることはなかったでしょうか。随時、個別での相談も行いますので、お気軽に担任や保健室までお問い合わせください。