

ほんだより 8月

家庭数で配布

令和元年7月19日
春日部市立宮川小学校
保健室

いよいよ夏休みがやってきます。おうちの人やお友だちとたくさんふれあって楽しい思い出をつくってくださいね。長くて暑い夏休みをどのように過ごすか、しっかり計画を立てて、夏バテなどしないように元気に生活しましょう。

夏休みは治療のチャンス!

むし歯のお知らせをもらい、受診がまだの方は、夏休みを利用して、むし歯の治療をお願いします。
9月2日の始業式の日までに歯科受診報告書を学校まで提出してください。



夏休み中にむし歯の治療も終わらせよう!

さあ、夏休みがはじまります! こんな過ごし方をしよう!!

早起きをしよう!
規則正しい生活の基本です

朝食をきちんととろう!
朝ごはんからだがか起きます

朝のうちに勉強をしよう!
涼しいうちにすると快適です

よふかしせず、早く寝よう!
次の日が休みだからといって、夜おそくまで起きているのは×。いつもどおりの時間にねましよう



昼ごはんもしっかりと!
朝ごはんと一緒に…なんてことにならないように

家でダラダラしすぎない!
エアコンの効いた部屋で一日過ごす…なんてことのないように

家のお手伝いをしよう!
自分でできることを探して、毎日の日課にしましょう

からだをせいけつに!
汗をかいたら、しっかりふき、毎日お風呂に入りましょう

1日3食。仕上げの夕食!
できるだけ決まった時間にとるようにしましょう

夏に多いウイルスたち

エンテロウィルスの仲間

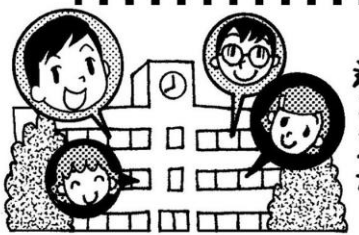
- ヘルパンギーナ
 - ・高熱 (39~40度)
 - ・のどの痛み
 - ・のどの奥に、小さく赤い水疱
- 手足口病
 - ・軽い発熱 (37~38度)
 - ・口の中や手足、おしりに水疱

アデノウィルス

- プール熱
 - ・発熱 (38~39度)
 - ・のどの痛み
 - ・結膜炎 (目の充血、炎症)

どれも、口の中やのどの痛みで、食べたり飲んだりしにくくなります。刺激が少なく、飲みこみやすいものを与え、脱水症状に注意しましょう。

ながい休みを つめたいもの やつぱり すずしさをいっしょに みんな元気で



夏休みの歯みがきについて

保健室からはみがきカレンダーとはみがきテストが夏休みの宿題で出ています。夏休み中に、ご家庭で話し合いながらはみがきテスト〈カラーテスト〉を実施してください。

- ◇ はみがきテストの後、「おうちの方から一言」欄に保護者の方のコメントをお願いします。
- ◇ 低学年では、ぜひみがき残しチェックや仕上げみがきをしてあげてください。
- ◇ 「食べたらみがく」を実践すると、自然に生活のリズムができます。はじめは、保護者の方がその流れを一緒につくってあげてください。



2学期の始業式には、全員元気な顔でお会いできることを楽しみにしています。