



平成29年7月19日  
ほけんだより No.5  
桐生市立西小学校

いよいよ夏休みが始まります。プールや海、お祭りなど、夏は楽しい行事がたくさんあります。暑さや食べ過ぎなどで体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけて、楽しい夏休みにしましょう。



<p><b>腹痛</b> 後 後悔 ゴゴゴ</p>	<p>冷たいジュースやアイスの食べすぎに注意!</p>	<p><b>食中毒</b> しゃんちゅうどく</p>	<p>予防の基本は、なんといっても <b>手洗い</b> 食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p><b>冷房病</b> れいぼうびょう だるい 疲れる 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 外気との温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当てない</li> <li>③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ol>	<p><b>寝冷え</b> ねひ</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意 おなかにはタオルケット!</p>
<p><b>熱中症</b> ねっちゅうしょう</p>	<p>炎天下・長時間の運動は要注意 ゴク ゴク こまめに休養・水分補給</p>	<p><b>日焼け</b> ひやけ</p>	<p>長い時間の外出は、帽子、長そでで紫外線から身を守ろう UV CUT!</p>
<p><b>結膜炎</b> けつまくえん 充血 痛み かゆみ 流涙</p>	<p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p><b>水のじこ</b> みず 水 水 水</p>	<p>危険な場所へは近づかない!! 危険</p>

# ★ 夏休みも「アウトメディア大作戦&歯みがきカレンダー!!」 ★

今年度も、『夏休み アウトメディア大作戦』を実施します。このチャレンジは、今年で6年目になりました。家族で相談してチャレンジするコースを決めて、協力して取り組んでください。夏休み中に10回以上はチャレンジできるように頑張りましょう。

『アウトメディア大作戦&歯みがきカレンダー』の用紙は、感想を書いて、8月25日(金) 始業式の日に出してください。保護者の皆様も、ご協力をお願いいたします。

## ◇メディアばかしの生活にならないように気をつけましょう◇

メディアを利用するときは時間を決めて使うようにしましょう

食事や勉強をしているときはテレビを消しましょう

メディアを利用していて気分が悪くなったりつかれを感じたりしたら、すぐにやめましょう

ねる1時間前にはメディア利用をやめて、強い光を見ないようにしましょう

## ◇食べた後の歯みがきも忘れずに◇

アウトメディア大作戦の用紙に『歯みがきカレンダー』もついています。朝・昼・晩の食事の後は、忘れずに歯をみがきましょう。歯みがきができたら、😊に○をつけたり、色をぬって、毎日チェックしてください。すべてに○や色がつくように頑張りましょう。

### ★★夏休みは治療のチャンス★★

春の健康診断後に「受診のすすめ」をもらった人は、もう病院には行きましたか？

まだ受診をしていない人は、夏休み中に受診をして、2学期に

受診済みの用紙を提出してください。

しっかり治療して、元気な体で2学期を迎えましょう。

\*お忙しい中ですが、保護者の皆様も、ご協力をよろしくお願いいたします。



### お知らせ

「歯と口の健康に関する研究・活動事例」を募集します。

歯と口の健康課題を見つけて、その課題を解決するために取り組んだ方法や研究、解決のために行った活動などを夏休みに考え行い、まとめてみませんか？

たとえば！むし歯にならないために取り組んだこと、研究したことなどをA4の用紙4枚ぐらいにまとめて2学期の始業式に担任の先生へ提出する。詳しい内容を知りたい人は、保健室 三浦まで問い合わせください。

