



保健だより

平成24年7月10日
尾張旭市立東栄小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。楽しみなこと、チャレンジしたいことがたくさんありますね。でも、毎日だらだらしていると長い休みもすぐに終わってしまいます。自分の生活にあった計画をたて、元気いっぱい夏休みをすごしましょう。

けんこう的な 夏休みの過ごし方

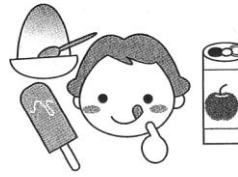
お休みの間も
はやね・はやおきする



外出には、ぼうし・
タオル・水とうをもつ



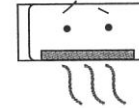
つめたいものや
甘いジュースを
とりすぎない



1日3食、
きちんと食べる



クーラーの部屋にいないで
体をうごかす



かいちゃダメ!

夏になると注意したいのが「蚊」。蚊にさされると強いかゆみがあらわれ、赤くはれたりします。蚊にさされたところは、かゆくても、できるだけかかないようにしましょう。かきむしると、傷口から細菌が入るとびひになり、それがひろがってしまうこともあります。かゆいときは、水や氷で冷やすと、かゆみが楽になります。



よい歯の児童(表彰)

むし歯がなく、歯の汚れ、歯石、歯肉の炎症、CO(要観察歯)などのない6年生の児童が尾張旭市学校保健会より表彰されます。今年度は、48人が表彰されます。



保護者の皆様へ

1 学期の定期健康診断が終わりました。まもなく、健康手帳をお渡ししますので、健康診断の結果を確認いただき、捺印後、担任に返却してください。