

ほけんだより 7 8

令和6年7月
春岡小学校
保健室

4月に入学、進級をし、新しい学年やクラスにとまどうこともあったと思いますが、だいぶ慣れてきたのではないのでしょうか。そんな1学期も残り約3週間。夏休みを心待ちにして



いる人も多いと思います。

これから気温が高い日も多くなりますが、体調に気をつけて元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

☆夏休みのしゅくだい☆

★人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのため、早起き早ねをして、朝ごはんをしっかりと食べる規則正しい生活をしましょう。

★休み中は、朝・昼・晩しっかりと歯みがきをし、歯みがきカレンダーに色をぬりましょう。

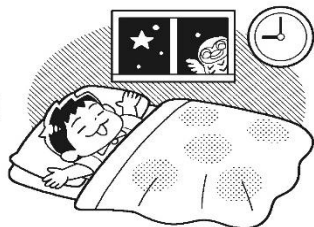
★治療のお勧めの紙をもらってまだ受診していない人は、夏休みを利用して病院で診てもらいましょう。特に、むし歯は休み中にしっかりと治しましょう。

夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねを
すると、朝から元気に
過ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使しましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。





8月7日は 鼻の日 です

鼻水の正体は、鼻の中にある粘膜というところから分泌されている「粘液」です。体の中に入ったばい菌や異物を外に出そうとする働きをしてくれています。鼻水をかまずにたまったままにしていると、口で呼吸する時間が多くなり、口や喉が乾燥して喉を傷める原因になります。また、鼻をすすって外に出さずにためっぱなしにしていると鼻の中でウイルスや細菌が増えて炎症を起こします。鼻水はすするのでなく、出てきたらしっかりかみましょ。

鼻のやくわり

- ・においをかぐ
- ・息をする
- ・体に入る空気の温度や湿度を調節する
- ・ホコリなどが体に入るのを防ぐ。

鼻の小話

☆100年以上前に生まれた「ピノキオの冒険」。1本の丸太から作られた人形ピノキオの物語です。ピノキオの特徴は鼻。いたずら好きで勉強が嫌いなピノキオがウソをつくと、木でできた鼻がどんどん伸びていきます。

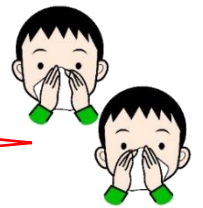
☆人間がウソをついたときには鼻に変化があるのか、実験をした人たちがいます。結果は、目には見えないくらい少しだけですが、鼻が縮んでいたそうです。ピノキオとは逆ですね。

☆他にも、うそをつくと鼻をかいたりすすったりする人がいるので、警察の犯罪捜査にも使われています。注意深く鼻を観察してみるとおもしろいかもしれませんね。



鼻のかみかた

- ① ティッシュを鼻にあて、片方の鼻をおさえる
- ② ゆっくり鼻水をだす
- ③ 次に反対の鼻をおさえ、同じように鼻水をだす
- ④ このような動作を左右交互に繰り返し、鼻水が残らないようにする



かたほうずつ、かもう！

気をつけてほしいこと

- ① 強くかまず、やさしくかみましょ。
- ② かみ残しがないようにしましょ。

やさしくね！



保護者の方へ

保健室でも鼻をすすっていたり、鼻が上手にかめないお子さんがいます。おうちでもお子さんとかむ練習をしていただければと思います。よろしくお願ひします。

2学期の発育測定予定

5・6年生 8月29日(木)

3・4年生 8月30日(金)

かがやき・1・2年生 9月2日(月)

※ 体育着を忘れないようにしましょ。

※ 髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょ。

楽しい夏休みを過ごしてくださいね！

8月28日(水)の始業式の日

元気な姿で会いましょ！

