

ほげんだより7月

八万小学校 保健室 令和元年 7月

もうすぐ夏休みですね！^{たのしみ}な夏休みがもうすぐやってきます。^{たのしみ}で気持ちがゆるんでしまってはいませんか？^{きもち}がゆるんでいると大きなケガにつながることもあります。『^{はし}ろうかは走らない』みなさん守ることができていますか？^{はし}ついつい走ってはいませんか？もう一度、^{いちど}学校の^{がっこう}ルールを^{かくにん}確認してみてくださいね！^{たのしみ}な夏休みが迎えられるようにルールを守って^{すご}すごしましょう。



保健室からのお知らせ

保護者の方へ
 ☆健康診断結果お知らせの手紙について
 すべての健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。お知らせの手紙をもらった人は早めに病院を受診することをお勧めいたします。二次検診受診勧告の手紙をもらった方は必ず病院を受診してください。

☆保健室の衣類・下着等の貸し出しについて変更のお知らせ
 保健室でお貸しした下着については衛生品であるため、新しい物を用意して学校へ返すようご協力よろしくお願いいたします。現金での返金もお受けしておりますので希望の場合はご連絡ください。なお、汚れてしまった下着等は二次感染の予防のためご家庭での処理をよろしくお願いします。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

夏休み事件簿

先ぱいたちの反省を生かさう

皮膚が真っ赤になっちゃった！ 事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で、痛くてお風呂に入れなかったよ」



どうしたの？



ひどい「**日焼け**」だったんだ。皮膚のやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮膚を冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

反省…

長い時間太陽のもとにいる日は、日焼け止めをぬっておくといいね。



遊んでいてフラフラに！ 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立てられなくなっちゃった」



どうしたの？



「**熱中症**」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってきて、スポーツドリンクを飲みながら休けいしたよ。

反省…

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

だるい・しんどい・やる気が起きない！ 事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって…でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに…」



どうしたの？



冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「**夏バテ**」になっちゃったんだね。

反省…

栄養はバランスよく。生活リズムはきちんとね。

