


ほけんだよい 7月

おうちの人と
いっしょに
よみましょう

TERAO 5th
GO!
GO!

今月の保健目標
夏の元気にすごそう

- ☆ 姿勢改善週間
- ☆ 安全な過ごし方について
- ☆ 保護者の方へ

夏がやってきました 

今年は梅雨明けがはやく、もうすっかり夏の陽気となりました。寺尾小のみなさんは、暑い日にも雨の日にも、毎日元気よく登校し、明るく活動に取り組む、力強い子どもたちです。

さて、もうすぐ夏休みがやってきますね。1学期のまとめをしっかりと、たのしい夏休みを迎えられるよう、残り数日ががんばっていきましょう！

6/25から6/29 姿勢改善週間



自らの姿勢を振り返り、正しい姿勢を意識して過ごした1週間になりました。

★ 学習時の姿勢がとても良い人が増えています。

学校では、「目とノートの距離は30cm以上あける」ことを励行しています。姿勢が悪いのは、決して骨格の問題だけでなく、視力などにも大きく影響します。正しい姿勢で学習することは、自分の健康を守るということでもあるのです。この調子で頑張りましょう！



★ 食事時の正しい姿勢を意識しましょう。

給食時の姿勢を見ていると、背中が丸まっている人や、顔を食器に近づけて食事をしている人が多く見られました。姿勢改善週間では、食器を手を持って、背筋を伸ばして食事をするよう心がけました。おうちでの食事の様子はどうか？姿勢よく食事をするのは、食事のマナーでもあります。これからも、美しい姿勢で、おいしく食事をいただきましょう！

利き手におはし
反対の手におわん



テーブルに
肘をつけない

もうすぐ夏休み 安全にすごそう

夏になると、遊びに出かけることが多くなると思います。みなさん、家庭でのルールを守って、安全にお出かけしていますか？もう一度、家の人と約束を確認し、事件や事故に巻き込まれないようにしましょう！

「誰と」「どこへ行くか」を
家の人に伝える

Kさんと公園で
遊んで来るね！

行ってらっしゃい

で出かける前に必ず家の人に伝えましょう。1人で出かけるときも同じです。

決められた時間に帰る

そろそろ帰ろっか

そうだね

あそび遊んでいると時間を忘れてしまいがちですが、家の人と決めた時間には必ず帰りましょう。

知らない人についていけない

おも思わずついていきたくならないような声のかけ方をしますが、絶対についていってはけません。

夏には、子どもの事故やケガが多くなります。危険を防止して、たのしい夏を過ごしましょう！

水辺（海・プール）の事故に十分気をつけましょう。飛び込んだり、転んだりして溺れてしまわないよう安全に過ごしましょう！



花火をやる時は、大人の人と一緒に、使用方法を守ってやりましょう。危険な方法で使うと、やけどをしたり、火事になってしまう場合があります。



熱中症は、命に関わる危険があります。水分補給をこまめにして、涼しいところで休み習慣をつけましょう。



保護者のかたへ

夏になり、肌に発疹ができるお子さんが多くおります。発疹は、感染性があるものや、じんましん、心因性など要因が多様です。保健室で確認した場合には、発疹の状態や体調をよく確認させていただいておりますが、感染性が疑われる場合には、医療機関への受診をお勧めする場合がございますので、ご協力をお願いいたします。ご家庭で発見した場合にも、慎重にご判断いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

