

# ゆたか小 ほけんだより

夏休み  
直前号

2020年 7月20日 発行

養護教諭 安里



2020 健康診断日程がきました。わすれずに受診しましょう。

日付	実施時間	検査項目	対象クラス	実施場所	注意事項
7/21 (火) 22 (水)	1校時の休み時間までに提出	尿・蛭虫検査 (最終検査)	再検者・未提出者	保健室に該当児童が提出	提出できない児童は、後日保護者で持っていく
7/22 (水)	8:30~12:00	心電図検査	1年生のみ	保健室	マスク・体育着:番号順
7/30 (木)	13:45~15:30	内科検診②	4年生・5の1	保健室	マスク・体育着:番号順
8/13 (木)	8:30~12:00	歯科検診③	1の1・2・3・4、 3の1・2	保健室	マスク着用・本を持参し、廊下で番号順に並び、静かに待つ
	13:45~15:30		3の3・3の4・5の2・3		
8/18 (火)	8:30~12:00	聴力検査	1・2・3・5年生	地域連携室	授業同時並行で実施
8/20 (木)	8:30~12:00	内科検診③	1年生・2の1・2の2	保健室	マスク・体育着:番号順
	13:45~15:30		2の3・2の4、3年生		
8/26 (水)	8:30~12:00	視力検診	全児童	体育館	授業同時並行で実施
8/27 (木)	13:45~15:30	歯科検診④	2年生	保健室	マスク着用・本を持参し、廊下で番号順に並び、静かに待つ
9/9 (水)	8:30~12:00	耳鼻科検診①	4・5・6年生	保健室	授業同時並行で実施
9/18 (金)	8:30~12:00	耳鼻科検診②	1・2・3年生	保健室	授業同時並行で実施

\*9/3 (木) 内科検診の予備日は、8/20 (木) 予定クラスが終了できたら、実施しません。

\*髪の長い女子は、診察の邪魔にならないように、結びましょう。(内科・聴力・耳鼻科検診)

**注意** 今年は、心電図検査・聴力検査・視力検査・耳鼻科検診のもれ検査の日程がとれません。発熱などが無い限り、欠席しないようにしましょう。  
時間も限られていますので、遅刻もしないよう、あらかじめご了承ください。

健康診断は、すべての児童が〔学校教育法第12条・学校保健安全法〕に基づいて受診します。

欠席・遅刻で受診できない場合は、後日、各自で保護者と病院受診し、学校に報告してもらいます。

## 夏を元気に過ごすポイント4っ!



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

# 夏の〇〇不足に気をつけて!

すぐそばに  
足りないおばけ!?



- のどが渇くまで水分をとらない
  - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は /

「水分」が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
  - あっさりしたものしか食べない
- \\ こんな人は /

「栄養」が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
  - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は /

「睡眠」が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

## ★キケンな誘惑 こんなどきどうする?

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

### たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら…

**× 絶対ダメ!**

- ・身長伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

### お酒編

友だちの家で宿題をしていると…

どんな味が試みに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら…

**× 絶対ダメ!**

- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい!

### 危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。先輩の誘いだし、部活の悩み相談をしていると…

先輩の誘いだし、1回くらいなら…

これを使えば悩みもすっきりするよ

**× 絶対ダメ!**

- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルトと揃っていることも!

大事なものは「はっきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で **NO!**

- 1本でもやめられなくなるからいらない
- 何が入っているかわからないのでいりません
- 興味ないからいらないよ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など

話を交える、その場を離れるのも方法のひとつ