



2025.7.15  
小野田小学校  
校長 関根 敦子  
文責 石井 美子

7月19日から夏休みに入ります。夏休みの間も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、生活リズムを整えていきましょう。身体を大切にしながら、元気に過ごしてくださいね。

## 保健室からのお知らせ

### ～夏休み前の配付物について～

夏休みの宿題として、「すぐすぐカード」・「親子でみがき残しチェック」・「ふくしまっ子ごはんコンテスト（希望制）」を今週配付します。

「すぐすぐカード」と「親子でみがき残しチェック」は、すぐすぐファイルにはさんで配付します。提出の際もファイルごと提出となります。

#### (1)すぐすぐカード

記入期間：夏休みのはじめの5日間とおわりの5日間

記入方法：①目標を記入する。夏休みに健康面でがんばりたいことを書きます。

②歯みがき・食事・生活の3つの項目があります。それぞれ、できたかできなかったかを記入（◎ ○ ×）していきます。

起きた時刻・寝た時刻を記入します。

#### (2)親子でみがき残しチェック

カラーテスターを使うと歯みがきでよくみがけていない場所が分かります。やり方をよく読んで、お家の人と一緒に組みましょう。

#### (3)ふくしまっ子ごはんコンテスト（希望制）

自分で考えた1食分の朝ごはんの献立（主食はごはん、材料費は500円以内を目安）を写真にとり紹介します。全学年に用紙・記入例を配付します。参加は希望制です。

☆ 2学期始業式の日に学校へ提出してください ☆

## あせもを防ぐ／ケアのポイント

小さな子どもは、体の表面積は小さいものの、汗腺の数は大人と同じ。代謝も活発なため、たくさんの汗をかきます。また、皮膚がデリケートで汗や汚れによる刺激に弱いです。これらの理由から、子どもはあせもができやすいです。あせもを予防するために、皮膚を清潔に保つケアをお願いします。

- 汗は清潔な濡れタオルで拭き取る
- こまめに着替えさせる
- 通気性が良く柔らかい素材の服を着せる
- 室内はエアコンでほど良い温度・湿度を保つ



## ☆ 薬物乱用防止教室がありました

7月2日(水)低学年、4日(金)中学年、7日(月)高学年を対象に、担任と養護教諭で薬物乱用防止教室を行いました。



今年度のテーマは防煙ということで、低学年では、はむっちのスライドを通してたばこが身体に及ぼす影響、中学年では○×クイズを通してたばこの害について、高学年ではたばこに誘われた時の断り方について学習しました。ご家庭でもたばこについてお子さまと考えていただきまして、ありがとうございました。



### ○ 雷が鳴ったら…

夏は積乱雲が発達しやすいため、夕立(夕方に発生しやすい雷雨)が多く見られます。空の様子をよく観察し、積乱雲などが発達してきたら、屋内に避難するなど、安全を確保しましょう。

#### ○ 屋内に移動する



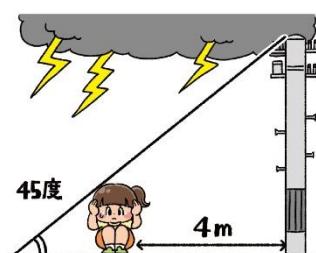
#### ○ 木に近づかない



#### ○ しゃがむ



#### ○ 周囲に建物がないときは、保護範囲に入る



## なつ 夏バテ さんたちに注意!

イライラさん



怒りっぽくなる

クラクラさん



めまいや立ちくらみがある

いらないさん



食欲がない

ぐったりさん



疲れやすかったり  
体がだるかったりする

みんなのところには  
夏バテさんは  
来いませんか?

なつ 夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて  
栄養をとる

かる  
軽い運動  
をする

よく眠って  
疲れをとる

出かけるときは



「誰と」「どこで」「何時に帰る」  
を伝える

