



三木市立豊地小学校

令和3年7月5日

保健室

おうちの人と読みましょう

梅雨が明けたらいいよ夏本番ですね。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



歯科健康診断が終わりました

6月16日に歯科健康診断を行いました。歯医者さんに行った方がよい人にはお知らせを出しました。早速、受診をした人もいます。一生使う歯です。大切にしましょう。

学校歯科医の横尾加名子先生から、歯科健診の後に次の3つの言葉をいただきました。

*比較的、きちんと歯磨きができています。できれば、鏡を見ながら丁寧に歯をみがきましょう。

*受診のお知らせをもらった人は、早めの受診をおすすめします。

*歯科健診のときに、あいさつがよくできていました。気持ちがいいですね。

あいさつは人をよい気持ちにさせてくれますね。

これからも笑顔の素敵なあいさつを心がけてくださいね。

3とる

暑くなってきました。今年も、みんなで声をかけ合い、コロナ対策と熱中症対策をしましょう。

1 人との距離をとって

2 マスクをとって

3 水分をとって

元気に夏をおかえしましょう。その他に

4 朝ごはんをしっかりって

5 睡眠時間も十分にとって

6 体育や外遊びの後には、帽子をとって（頭にこもった熱を逃がします）

夏の健康をつかみとりましょう！



もうすぐ夏休み

7月1日にプチ七夕祭りがありました。みんな自分のお願いごとを短冊に書いて、笹にくくりつけましたね。そのお願いごとの中に、健康について書いている人も多くいました。

- ・コロナが一日でも早く終わりますように
- ・コロナがなくなって、いろんな場所へ行けるようになれるように
- ・ちきゅうのひとたちが、けんこうあんぜんに、けがなんかしないように
- ・家族みんなが元気に過ごせますように
- ・優しい言葉があふれる中で、たくさん笑って、楽しく過ごせますように
- ・暗い気持ちにならずに、ずっと元気で明るい気持ちでいられますように



自分のことだけでなく、みんなのことを願ってくれている人もいますね。先生たちの願いも同じですよ。

そして、こんなお願いごともありました。

- ・かん字をきれいにマスからはみださないように書く
- ・あした、とまとがあかくなりますように
- ・りょうりがじょうずになりますように
- ・〇〇（バレーボール、テニス、陸上、バスケットボール）が上手になりますように
- ・ランボルギーニとフェラーリがもらえますように



夢は無限に持つことができます。どうせなら大きい夢もみてみましょう。みんなの願いが叶いますように。そして、夢が叶えられるように、夏休みには計画的に自分で考えた取組をしてみてください（この様子はホームページに掲載しています。）

～ 夏休みの約束 ～

- 健康カードのチェックをしましょう（後日、「生活カレンダー」を配布します）
早寝・早起き、歯みがき、お手伝い、運動、メディア使用（テレビやスマホ、ゲームの使い方）のルールを守り、自分で健康な生活を心がけましょう。できたら毎日〇をつけてください。毎日、熱も測り、健康に過ごしましょう。
- 出かけるときは、家の人に言いましょう
誰と行く、どこへ行く、何時に帰ってくるなどを必ず伝えましょう。
- 池や川など水の近くには子どもだけで行かない
夏は水の事故が多い季節でもあります。水の近くは危険です。
子どもだけで近寄らないようにしましょう。
- 心配なことがあるときは近くの大人に相談しましょう
長い夏休みの間に、心配なことや気になることがある場合は、おうちの人や近くの大人に相談しましょう。学校も開いている時間には先生がいますよ。

