

ほけんだより

令和5年度
神の倉小学校
養護教諭 児玉さゆみ

夏休み号 ～ 夏の危険に気を付けて過ごそう ～

あっという間に1学期が終わり、夏休みが始まります。楽しみな予定を、いい思い出にするために、体調管理や事故には十分気を付けて過ごしてくださいね。

夏の生活を 見直そう 体調を崩しやすい **●●すぎ** に気を付けて!

冷たいものやあっさりしたものばかり

とりすぎ

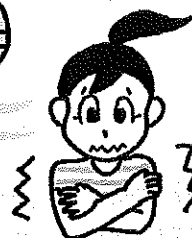
胃腸の冷えや栄養不足に注意!



クーラーの
設定温度が

低すぎ

外気温との差に注意!



体を動かさず

ダラダラしすぎ

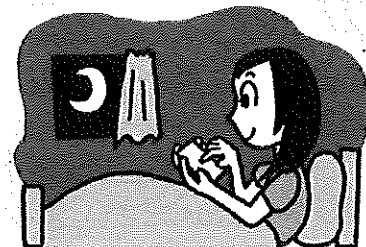
運動不足に注意!



遅い時間まで

夜更かししすぎ

睡眠不足に注意!



夏休みに入ると、生活リズムがくずれてしまう…という人も多いのではないのでしょうか? リラックスをして過ごすのは良いことですが、何事も「やり過ぎる」ことは心にも、体にもよくありません。自分が何かをやり過ぎていないか、常に気を付けながら夏休みを過ごしてくださいね。

インターネット・SNSの使い方は大丈夫?

スマートフォンやインターネットを使う時間が増える夏休み。色々な情報を知ることができたり、気軽にコミュニケーションがとれたりする便利なものですが、ルールやマナーを知らないと、思わぬトラブルが起こることがあります。悲しい思いをしないよう、次のことを忘れずに使いましょう。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

電子メディア依存チェック! ☒ がついたら要注意!



※ 電子メディアとは、タブレット、スマホ、ゲーム、テレビなど、画面がついた情報機器のことです。

水の事故に気を付けて！もしおぼれてしまったら…

海や川に落ちた、洪水や津波などの水害が起こって流された…そんなとき、どうすれば良いのでしょうか？

できる限り体力を使わず、助かる可能性を高めるためには、力を抜いて「背浮き」をしましょう。合言葉は「ういてまて！」です。

手足を大の字に広げる

あごをあげて上を見る

靴やサンダルは履いたまま

手は水面より下につける

保護者の方へ

< 歯みがきカレンダーへのご協力をお願いいたします >

毎日の歯みがきが習慣化されることを目的として、歯みがきカレンダーを7月14日に配布しております。

毎日、取り組むのはなかなか大変ですが、頑張りが視覚化されることで子どもたちの意欲が高まることを願っています。ご家庭でも目につきやすい場所に掲示したり、声掛けをしたりしていただけると幸いです。また、取り組んだ歯みがきカレンダーは、9月1日の始業式に担任へご提出ください。よろしくお願いいたします。



< 夏休み中にお子さんがコロナ陽性となった場合について >

夏休み中、本校のお子さんが新型コロナウイルス陽性の診断が出た場合、下記の内容を電話でお知らせください。(受付時間: 平日 8:15~16:45)

①該当児童の名前 ②クラス ③兄弟・姉妹 ④診断日 ⑤受診した医療機関

※ 8/14(月)~8/18(金)は学校閉庁日のため 8/21(月)以降に学校へ連絡をお願いします。

< 子ども医療電話相談事業について >

休日・夜間等で医療機関が受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

利用のおおまかな流れ

- ① 短縮番号「#8000」にかけるとかける(全国同一)
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③ 症状等を説明し、対処法や受診先等に関するアドバイスを受ける



都道府県別に利用時間が異なります。愛知県の利用時間は午後7時~翌朝8時です。実施時間等の概要については、厚生労働省のホームページで確認できます。いざというときに活用できる手段として、ご周知いただければと思います。

#8000に関する
厚生労働省の
HPは
コチラから

