

# ほけんだより

令和元年7月18日  
流山市立小山小学校  
保健室

梅雨明けも間近にせまり、いよいよ夏休みがはじまりますね。  
何をして過ごそうかな？とわくわくしている人も多いのでは  
ないでしょうか。夏を元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝  
ごはん+外遊び」です。外で遊ぶときは、帽子をかぶり水分をこ  
まめにとって熱中症にならないように気をつけましょう。



2学期にまた元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## ★げんきな生活のキーワード★ 「たのしいなつやすみ」

 ① たべたら歯みがき。 休み中も続けよう	 ② のみものは水や お茶をメインに	 ③ しらない人の 車にはぜったいに 乗らない
 ④ つもと同じ時間に ねる・おきる	 ⑤ なんとでも！ 熱中症予防の おさらいを	 ⑥ つめたいものの とりすぎに注意！
 ⑦ やさい、肉、魚？ 食事はバランスを	 ⑧ すずしい時間に 体を動かそう	 ⑨ みずべには 子どもだけで 行かないで！

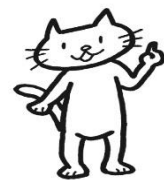
### 夏休みが改善のチャンス！

休み前にできなかったことを改善するため  
に、目標を立ててみましょう。たとえば…

- 早寝早起きをする  
早く起きると早く眠くなり、夜おそくまで起  
きていることがなくなります。休み明けに  
むかへ、早寝早起きに挑戦してみましょう！
- 病院でみてもらう  
「治療のお知らせ」を学校からもらっ  
ていたけれど、まだ  
病院に行っていない人  
は、早めにお医者さん  
にみてもらいましょう！



## こんな日は熱中症に注意！



## ながれやましけん し かいさい 流山市健歯コンクールが開催されました

6月6日に流山市健歯コンクールが開催され、  
小山小学校から、健歯の部で6年生の石井健斗さんと  
荒木彩花さんが出場し、優良賞に選ばれました。



健歯とは、6年生の児童の中から①むし歯がないこと ②歯並びがきれいなこと ③  
大人の歯が28本はえそろっていること などが審査の基準となります。小山小から  
代表を選ぶ際にも、きれいな歯の人が多く、選ぶのがとても難しかったと学校医の  
先生もおっしゃっていました。

また、図画ポスターの部でも2年生の荒木穂杏さんと5年生の鈴木結さんが優秀賞  
に選ばれました。他にもたくさんの人が絵を書いてくれました。ありがとうございます。

歯みがきカレンダーを配布しますので、夏休み中も歯みがきをしっかりと続けてくだ  
さいね。色をぬった歯みがきカレンダーは始業式に担任の先生へ提出してください。

ほけんしつ か た さんかくきん  
～保健室から貸し出している三角巾や  
ハンカチが不足しています～  
借りたまま返却されていない三角巾・ハンカチ  
がたくさんあります。  
つか こま ひと はや  
使えずに困っている人がいます。早めに保健室  
へ返すようお願いいたします。



保護者の皆様へご家庭に不要になりましたバン  
ダナなど大判のハンカチがありましたら、保健  
室まで寄付していただくと助かります。

### 保護者の皆様へ

今年度も春の健康診断を  
無事に終えることができました。  
問診票の記入や持ち物  
等、ご協力いただきまし  
てありがとうございました。



### 6・7月に報告のあった感染症

- 流行性角結膜炎、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、水痘（みずぼうそう）
- 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、手足口病