

☆おうちのかたといっしょによんでください☆

ほげんだより

令和6年7月18日
北区立滝野川第三小学校
校長 関口 泰正
主任養護教諭 大塚 さおり

夏休みがやってきます！



いよいよ夏休み。

4月に新しい学年がスタートしてから3カ月ちょっと。今日で滝三小の1学期の前半が終わりますが、ふりかえてみて…どうでしたか。「楽しかった」と感じている人もいるでしょうし「なんとなく、気分や体調がすくれない日が多かったなあ」という人もいます。保健室を利用することが多かった人もいますね。

夏休みは、節目の時でもあります。この機会に、ぜひ、『自分自身のふりかえり』をしてみてください。そして、改善していく（＝よくなるように変えていく）必要があるなど感じることもある場合は、どのようにしたらよいのかも考えてみられるとよいですね。自分でこたえが見つけれない時には、ぜひ、おうちのかたにいっしょに考えていただいでください。夏休みあけからの生活にいかすことができる大きなヒントが見つかると思いますよ。



♪ちょっと息ぬき～夏休み前のある日の保健室～

夏休みに久しぶりにおばあちゃんに会うのが楽しみなんだ！飛行機に乗って行くよ。先生もどこに行くの？

遠い帰省先どうしの会話でした。
（ちなみに、わたしも飛行機が便利な距離です）



そうなんだね！いいね！先生も、少し実家に帰ってくるよ。

こんなふうに、出かける予定を立てている人もいることでしょう。また、夏休みは、楽しいイベントも多くありますし、普段できないようなことにチャレンジしてみるのもよいですね。

思い出をたくさん作ってくださいね！！

なつやす げんき あんぜん す
～夏休みを元気に安全に過ごせるように、いくつか気をつけてほしいことを書きます～

夏休み あなたを待つ しこんな「キケン」

生活習慣のみだれ

よ ぶ かし、 お菓子・ジュース・冷たい物のとりすぎ、冷房のきいた部屋でダラダラ…

こうした生活は体調をくずすもとです。



★予防のポイント★

やす ちゅう 休み中でも『早寝早起き』『しっかり3食とる』『からだを動かす』そして『うんちをする』
ということをおぼれず、正しい生活リズムで過ごしましょう。

熱中症

あつ かんきょう お むし暑い環境で起こるからだの障害で、次のような症状が出ます。

- ① 熱けいれん…手・足・おなかの筋肉の痛み、けいれん ② 熱失神…めまい、脈が速く・弱くなる
③ 熱疲労…だるい、頭痛、吐き気 ④ 熱射病…高熱、皮膚がかわく、言葉・動きがおかしくなる

★予防のポイント★

ぼうし 『帽子をかぶる』『ひざしをさける(室内では風通しをよくする)』『こまめに水分をとる』
などで予防できます。



知らない人

やす あいだ こども 遊びに行ったり、外を出歩いたりすることも増えるかも
しれません。そんなとき、知らない大人の人から声をかけられたら…

あなたはどうしますか？



★予防のポイント★

ぜったい 絶対について行ってはダメ。「あぶない」と思ったら、大きい声を出し、すぐに逃げましょう。

【いかのおすし】ですね。

そして、出かける前には おうちのかたに『どこに』『だれと』
『何をしに』行くのか、そして『いつ帰る』のかを はっきり伝えて
おくようにしましょう。

