

ほけんだより

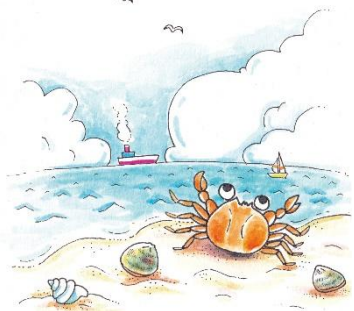
夏休み
明け号



横瀬町立横瀬小学校 保健室

令和8年8月27日

おうちの人とよんでね



なが なつやす 長い夏休みがおわり、学校に元気な声が戻ってきました。みなさんはどんな夏休みを過ごせましたか？楽しい思い出ができましたか？みなさんの夏の思い出、ぜひ聞かせてください(^_^)

まだまだ暑い日がつづきます。体調を崩さないよう、生活のリズムを学校モードに戻していきましょう。「早ね・早おき・朝ごはん」から！

2 学期身体測定を行います

日程	学年	その他
8/28 (金)	1・2・4年生	【場所】保健室 【服装】体育着（半そで・半ズボン）・はだし（教室でぬぐ） 【注意点】
8/31 (月)	3・5・6年生	・かみがたに注意！（むすび目は、耳から下にしてください） ・せなか、おしり、かかとを柱につけて、ピタッと止まってね

※結果は、後日健康記録カードにてお知らせします。

成長曲線グラフの記入・保護者印押印の上、はやめに学校までお戻ください。

知っている？正しい鼻のかみかた

今年の7月某日、夜中3時ごろ…。海埜先生の右耳をはげしい痛みが襲い、飛び起きました。その後は痛みで眠れず…。朝一で耳鼻咽喉科に駆け込むと、「急性中耳炎」と診断されました。耳鼻咽喉科の先生に、「前日強く鼻かんだでしょ。」と言われました。本当にその通り。風邪気味だった海埜先生は、前の日に思いっきり鼻をかんでいたのです。た。「やさしく鼻をかむ方がよい」と知ってはいたのですが、まさかこんなことになるとは…。1週間ほどで良くなりましたが、子どもの頃以来の中耳炎はものすごく痛くて、鼻のかみ方に気をつけようと改めて思ったのです。トホホ…。みなさんも気を付けてね。

こんなかみ方を
していませんか？

間違ったかみ方は鼻血や病気の
原因になります。

GOOD

片方の鼻をおさえて、
ゆっくりやさしくかむ

NG

- 両方の鼻を
一緒にかむ
- 力任せにかむ
- 鼻をすする



体を清潔（せいけつ）にしよう

清潔セルフチェックリスト

☐ 朝、鏡を見て顔を洗った

☐ 清潔な下着と靴下を
身に着けている

☐ ハンカチやタオルを
持ち歩いている

☐ 汗をかいたら放置せず、
すぐに拭いている

☐ お風呂で耳の後ろや
足の指の間まで洗っている



暑くてたくさん汗をかく時期。
汗そのものに「におい」はありませんが、肌に残った汗や皮膚の汚れを菌が食べることによって、においが発生することもあります。
汗には、体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのはではなく、清潔にすることが大切です(^)

【自分でできる！

夏の清潔コントロール！

- ① 汗をしっかりとふく
- ② 着がえをする
- ③ ていねいに洗う

セルフチェックもしてみても、
できることから始めよう！



保護者の方へ

★9月のさわやかチェックについて

2学期最初のさわやかチェックは、9月11日（金）に実施します。夏休み中は、規則正しい生活ができたでしょうか。学校生活を元気に健やかに過ごすためには、規則正しい生活が欠かせません。ぜひ、さわやかチェックを参考に、ご家庭でもお子さんと取り組んでみてください。

★フッ化物洗口について

9月のぶくぶくタイムは、7日、14日、28日の予定です。（毎週月曜日）

★水筒の中身について

10月末まで、水筒の中身をスポーツドリンク可としております。

学校でも、水分補給の声かけ等をしてありますが、お子さんが適切に水分補給できるよう、ご家庭でも声かけ・ご指導をお願いします。

★2学期の過ごし方について

2学期は、高学年の宿泊を伴う行事をはじめ、校外学習など様々な行事があり、学校生活が慌ただしくなっていきます。さらに、夏休みによる生活リズムの乱れや残暑も加わり、疲れや体調不良を訴える児童が多くなります。①睡眠時間を普段より多めにする ②放課後のスケジュールを調整する ③休日を有効活用するなど、普段よりも「休養」を意識した過ごし方に取り組んでいただければと思います。

また、お子さんの心身に関することなどでなにか心配なこと等がございましたら、お気軽に養護教諭海埜までお知らせください。2学期もよろしくお願いいたします。

