

ほけんだより なつやすみ号

お家の人と読みましょう
 令和6年7月18日
 手賀西小学校
 No.6

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
 調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
 あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
 ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いづんを
 こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
 生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

たの なつやす けんこう いちばん 楽しい夏休みにするためには健康が一番!



夏ばてしないために

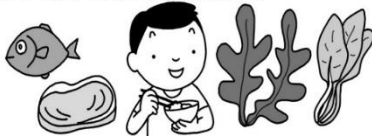
● つめたいジュースを飲みすぎない



● クーラーの部屋にばかりいない



● バランスよく栄養をとる



● 夜はぐっすり眠る



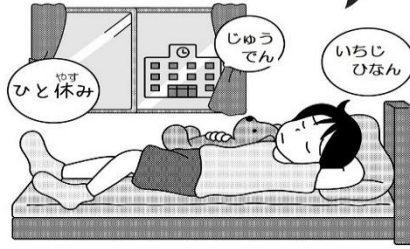
【お願い】1学期、アタマジラミの治療や対応について、ご協力いただきありがとうございます。不潔でなく皮膚のやわらかい子供ほどかかりやすいものです。また、子供だけでケアはできません。特にうなじや耳のかけの見えない部分の確認がむずかしいものです。完全になくなるまでは数週間かかります。スミスリン入りシャンプーやローション、目の細かい櫛と皮膚科や大人の目でしっかり確認すること、みんなが一斉に治療することがとても大切です。夏休み中に完治できるようご協力をお願いします。

保健室の先生も相談にのるよ！

どんな悩みも、おどろかないよ。否定しないよ。一緒にがんばるよ。



休んでもいいよ



こまっていることはなに？



誰かにうちあけてみてほしい



どうしたらいい？

しんどいとキーン

だいじょうぶ？

何気ない「くせ」やその行動

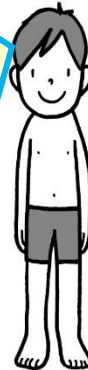
性犯罪にまきこまれやすくなっています！

男子女子に関係ありません。低学年から気をつけて!!

- くちびるをなめるくせ
- スカートやハーフパンツのすそをさわるとくせ
- 人前で「また」の部分をかいたり、さわるとくせ
- 下着をつけず、だぼだぼした服からプライベートゾーンがみえていませんか？

水着を着る部分が

「自分だけの大げな場所」人にみられたり触らせたりしてはいけない場所です。



プライベートゾーン

「健康カード」と「成長曲線」

配付と様式の変更について

今年度の定期健康診断の結果のまとめを

「通知票フォルダ」後ろのページにある「健康カード」

「成長曲線」でお知らせいたします。

システムが変更となり、令和4年度までの「健康の記録」

から表示形式が変わり、表現表記にばらつきがあります。

違和感があると思いますが柏市のシステム上修正で

きません。ご了承ください。令和6の年度表示で

お気づきのことがありましたら、お知らせください。

