



おうちの人のための

7月のほけんだより



令和4年7月1日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

梅雨を飛び越えて、いきなり真夏が到来してしまいました。まだ夏本番には心と体の準備ができていない人が大半なのではないでしょうか。徐々に体を暑さに慣らしつつ、三度の食事(特に朝食が大事)、質のよい睡眠(寝るときもエアコンを上手に使用)、よい休養を心がけ、熱中症や体調不良の予防に家族みんなで取り組んでいきたいですね。

また、7月の後半は夏休みになります。タブレットやスマホ、SNSの利用などは、ルールを守り、健康に影響しない範囲での安全な使用を心がけるよう、ご家庭でもご指導ください。

こんげつ ほけんあんぜんもくひょう
今月の保健安全目標

- なつ けんこう
・夏を健康にすごそう
- みず じこ ちゅうい
・水の事故に注意しよう
- なつやす あんぜん
・夏休みを安全にすごそう



朝食摂取と熱中症予防

水分は、食べ物と飲み物の両方で摂ることができます。特に、朝食を食べることは、睡眠中に消費した体の中の水分と塩分が補われるため、熱中症予防に大変効果的です。味噌汁や梅干しなど、塩味が濃い食品を選んで食べるといいでしょう。

「食欲がない」「食べる時間がない」「朝食を食べる習慣がない」という人は、何でもいから食べて登校する、ということ意識してください。

この機会に家族みんなで朝食習慣を見直し、この暑さを乗り越えましょう！



9月にがん教育講演会を行います

9月9日(金)、ひたちなか総合病院医師である三橋先生をお招きし、6年生を対象とした「がん教育講演会」を実施する予定です。6年生で、家族にがん患者がいる、がんに関する悲しい出来事があった等、聴講の際に配慮が必要な場合は、講演会担当の梅木までお声かけください。

また、専門医による貴重な講演ですので、保護者の皆様もご都合がよろしければぜひご参加ください。





じどうのみなさんのための

7月のほけんだより

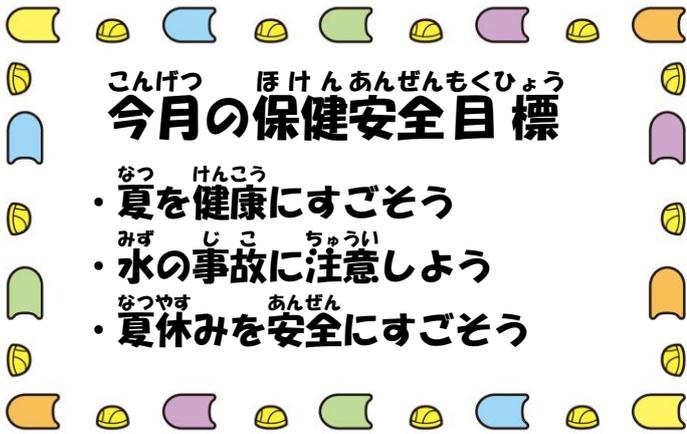


令和4年7月1日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

今年（ことし）はあっという間に梅雨（まゆ）が明け、夏（なつ）がやってきました。急に（きゅうにあつ）暑（あつ）くなりおどろきましたね。もうすぐ、夏休み（なつやす）がはじまります。夏休み（なつやす）は、熱中症（ねっちゅうしょう）や交通事故（こうつうじこ）だけでなく、水（みず）の事故（じこ）にも気を付けてください。海（うみ）や川（かわ）、沼（ぬま）などには、必ず（かならず）大人（おとな）といっしょ（いっしょ）に行くこと！

また、スマホ（スマホ）やタブレット、PC（PC）の使い方（つかいかた）についても、もう一度（いちど）家族（かぞく）で確認（かくにん）しましょう。児童（じどう）のみなさんを守る（まも）るために、とても大事（だいじ）なことです。

健康（けんこう）・安全（あんぜん）に気（き）をつけて、楽しい夏（なつ）を過（すご）しましょうね。



こんげつ ほけんあんぜんもくひょう 今月の保健安全目標

- 夏（なつ）を健康（けんこう）にすごそう
- 水（みず）の事故（じこ）に注意（ちゅうい）しよう
- 夏休み（なつやす）を安全（あんぜん）にすごそう



夏休み（なつやす）に「歯（は）みがきチェック」の宿題（しゅくだい）を出（だ）します。歯垢（しこう）染（そ）め出し液（えき）を使（つか）って、歯（は）みがきが上手（じょうず）にできているかどうか、チェック（ちくく）しましょう。夏休み（なつやす）も毎日（まいにち）歯（は）みがき（わす）を忘（わす）れずに！

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友（とも）だちだけでなく、多く（おほく）のひとびととやりとりできるSNS（SNS）。便利（べんり）に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本（きほん）のルールやマナー（マナー）を知らないと、言葉（ことば）の行き違（ちが）いから思（おも）わぬトラブル（トラブル）が起こ（おこ）ったり、危険（きけん）なことに巻き込ま（ま）れたりする恐れ（おそ）れがあります。悲（かな）しく辛い（つら）い思（おも）いをしないように、次（つぎ）のことを絶対（ぜったい）に忘（わす）れないでね。



- ① 人の悪口（わるくち）を言（い）ったり、批判（ひはん）したりしない
- ② 個人情報（こじんじょうほう）（住所（じゅうしょ）や名前（なまえ）、年齢（ねんれい）、学校名（がっこうめい）など）を書（か）かない
- ③ 自分（じぶん）や友だち（とも）の写（しや）真（しん）を勝手（かつて）にアップロード（アップロード）しない
- ④ 知らない（しら）ない人（ひと）と、直接（ちよくせつ）会（あ）う約（やく）束（そく）をしない