

# ほけんだより

なつやすみまえ臨時号



令和6年7月19日(金)川崎市立下河原小学校 保健室

子どもたちが楽しみにしている暑い夏休みが始まります。暑いはずなのに手足が冷たくなったり、背中がぞくぞくしたことはありませんか。それは、体が冷えている証拠です。冷房の効きすぎや冷たいものとりすぎで頭痛や体調不良の原因にもなります。無理をしないで体を休め、夜は湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まりますので試してみてください。

## 保護者の方へ



### ～子ども医療電話相談事業について～

夜間に子どもの体調で判断に迷ったとき、どのように対処すればよいか、すぐに医療機関にかかる必要があるかなど、相談できる制度があります。

#### 利用のおおまかな流れ

①「#8000」プッシュ回線、携帯「050-3490-3742」ダイヤル回線、IP電話、PHS等

毎日18:00～翌朝8:00

②症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける。

(なお、日曜、祝日は休日急患診療所で初期診察を行っています。)

「定期健康診断の結果」について  
本日、保健用のピンクの封筒に入れて配付しています。

メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的ですが、時間を決めるように伝えていきます。ご家庭でも話し合ってみてください。

|  |                   |
|--|-------------------|
|  | 食事の時はテレビを消す       |
|  | 寝る1時間前からメディアを使わない |
|  | 夕方以降はメディアから離れる    |
|  | メディアは、1日1時間以内にする  |
|  | 1日中、メディアのスイッチオフ   |

しもがわらしょうがっこう  
下河原小学校のみなさんへ

## ①生活(せいかつ)②健康(けんこう)③安全(あんぜん)

きをつけてなつやすみすを過ごしましょう。

| ①生活(せいかつ)                 | ②健康(けんこう)         | ③安全(あんぜん)            |
|---------------------------|-------------------|----------------------|
| <p>計画をたてて学習</p>           | <p>はやね・はやおき</p>   | <p>危険な場所ではあそばない。</p> |
| <p>遊びに行くときは、家の人に伝える</p>   | <p>1日3食よくたべよう</p> | <p>火遊びはしない</p>       |
| <p>お金の使い方に気をつける</p>       | <p>体を動かそう</p>     | <p>知らない人についていけない</p> |
| <p>インターネット・ゲームは時間をきめる</p> |                   |                      |



なつやすみもわすれずに歯みがきしよう。



|        |        |        |                                       |        |        |        |
|--------|--------|--------|---------------------------------------|--------|--------|--------|
| 1<br>  | 2<br>  | 3<br>  | 4<br>                                 | 5<br>  | 6<br>  | 7<br>  |
| 8<br>  | 9<br>  | 10<br> | 11<br>                                | 12<br> | 13<br> | 14<br> |
| 15<br> | 16<br> | 17<br> | 18<br>                                | 19<br> | 20<br> | 21<br> |
| 22<br> | 23<br> | 24<br> | 25<br>                                | 26<br> | 27<br> | 28<br> |
| 29<br> | 30<br> | 31<br> | <p>★ 歯みがき 大好き ♪★<br/>♪ いきいき 元気! ♪</p> |        |        |        |

### クイズ

つぎのうち、むしばになりにくいのはどちらでしょう？  
むしばになりにくいとおもうほうの ( ) に O をかいてみよう。

|                        |                  |                               |                                |
|------------------------|------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ①<br><br>チョコレート<br>( ) | <br>おせんべい<br>( ) | ②<br><br>おちゃ<br>( )           | <br>ジュース<br>( )                |
| ③<br><br>たくさん<br>( )   | <br>すこし<br>( )   | ④<br><br>じぶんだけで<br>みがく<br>( ) | <br>おうちのひとにも<br>みがいてもらう<br>( ) |

### じょうずな はの みがきかた

じょうずな はの みがきかたは つぎの 3 つです。

1. はぶらしの けを はに **ピタッ!** とあてる
2. ちいさく よこに うごかす  
1~2ほんを みがくように うごかそう!
3. かるい ちからで みがく  
**シュシュ** と おとが きこえるよ!

