

あおぞら

夏休み特別号!

令和3年7月21日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読む保健だより)

もうしょつづ 猛暑が続いています。こどもたちは、あつなかむちゅう あそ すいぶんほきゅう じゅうぶん 暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分
きを つ 気を付けてください。また、なつやす とおで かた おお おも かんせんよぼう わす 夏休みに遠出される方も多いと思います。感染予防を忘れずにしまし
よう。たいちょう やケガに気を付けながら、たの なつ おも で つく 楽しい夏の思い出を作ってください。2学期には元氣いっ
ぱいなみなさんと会えることを楽しみにしています!

なつやす す 夏休みの過ごし方について

みなさんが楽しみにしている夏休みがもうすぐ始まろうとしています。外に出かけたり、友達と
あそ やくそく 遊ぶ約束をしたりと、たの よてい 楽しい予定がたくさん待っているかと思いますが、げんき あそ 元氣に遊ぶためには
きそくただ 規則正しい生活がとても大切になります。つぎ やくそく まち じゅうじつ なつやす 次の約束を守って充実した夏休みにしましょう。

夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ!

早寝・早起きは健康生活の基本です
朝食は毎日とする習慣をつけましょう
冷房にあたる時間はできるだけ少なく...

夏☆本番! こんなことに気をつけて充実した夏休みにしよう

☀️日射病・熱射病☀️
炎天下・外出時の帽子と水分補給...

×××日焼け×××
海・プール... 日焼け止めを活用し 焼けすぎないように...

寝冷え
クーラーはタイマーを上手に利用して! 暑くてもおなかに1枚かけよう!

🦠プール熱🦠
「咽頭結膜熱」という、プールうつることの多い感染症
のどの痛み 目の充血 発熱 要注意!

🍶胃腸の機能低下🍶
冷たいもの 飲みすぎ 食わずに 注意!

🍷夏カゼ🍷
暑さで食欲も出ず、痛いので 治るまでに時間がかかります。
十分な水分補給と 休養が 治そう!

がっこう くる ひ おな じかん 学校に来る日と同じ時間 に寝て、起きよう!

ほけんしつ なつやす しゅくだい で わす ていしゅつ 保健室から夏休みの宿題が出ています! 忘れずに提出してください!

- ★1・2・3・4年生は結果を歯っぴー7 アイルに書く
- ★5・6年生は結果を配られた紙に書く

しゅくだい 宿題	やったら ○をつけよう!	ていしゅつ ひ 提出する日
①歯みがきカレンダー		しぎょうしき ひ 始業式の日
②歯垢染め出しテスト		しぎょうしき ひ 始業式の日

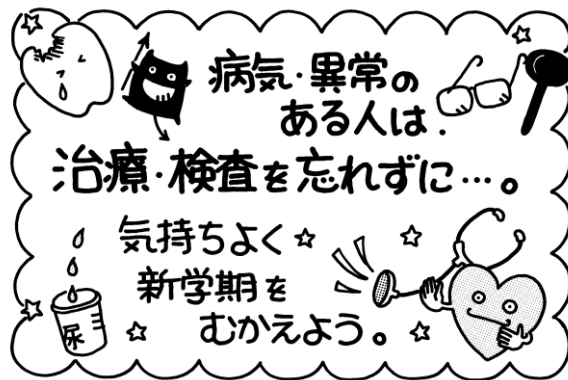
なつやす あいだ ちりょう けんさ す 夏休みの間に治療・検査を済ませましょう!

けんこうしんだん しゅうりょう に かけつ
健康診断が終了して2か月がたちました。

けんこうしんだん し いそが
健康診断でお知らせをもらったけれど忙しくて

なかなかな びょういん い ひと なが なつ
なかなか病院に行けなかった人は、この長い夏

やす りょう いしや
休みを利用してかかりつけのお医者さんでも
らってくださいね。



保護者の皆様へ

受診が必要なお子様の健康診断の結果がお手元に届いているかと思えます。お子様の健やかな成長・安全のために、ぜひこの夏休みを利用し、病院での受診をお願いいたします。

また、1・3・5年生は冬にプールがありますが、耳鼻科・眼科検診で異常が見つかり受診が済んでいないお子様、未受診のお子様はプールに入ることができません。夏休みの間に受診をすることを勧めいたします。

日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下でけがをし、受診した場合、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」より医療費が給付されますので、学校までお知らせください。

○学校の管理下とは・・・

- ・授業を受けているとき（各教科、遠足、掃除など）
- ・学校の教育計画に基づいて行われる課外活動を受けているとき（宿泊学習など）
- ・登下校中（しかし、通学路以外で登下校した場合は対象外）

○以下の場合には対象外となりますのでご了承ください。

- ・保険診療の合計が1,500円未満の場合。なお、保険診療以外（200床以上ある病院の特別療養費、歯科での保険外診療など）は合計されません。
- ・災害発生から2年間請求されなかったもの。

※学校管理下で発生した「けが」については、一度お支払いいただき、この制度を利用することを基本とします。「志木市子ども医療費助成制度」等の他の制度を利用した際は、1割請求することができます。また、申請する場合、病院等の領収書の原本の提出が必要となります。

1学期中にお医者様に書いていただいた用紙は、2学期に保健室にご提出ください。

～楽しい夏休みをお過ごしください～

