

# 8月 ほんたより

令和3年度  
伊是名小学校 保健室  
明日から夏休みだぞ  
スペシャル号

いよいよ明日から待ちに待った夏休みです!! みんなは何をする予定ですか?まゆ先生はかわいい姪っ子とたくさん遊ぶ予定をたてています!大好きなアイスも食べます♪くれぐれも事故やケガのないように、2学期ににこにこ笑顔でみんなと会えるように、夏バテや熱中症、事件事故に気をつけて夏休みを楽しみましょう☆(アイスの食べ過ぎはおなかの調子を悪くするので気をつけましょう)



## 考えよう 時間の使い方

「夏休みってすぐに終わるよね」というみなさんの声を毎年聞きます。今年はどう過ごしますか?夜ふかしして、次の日のお昼くらいまで寝ていたら、午前中は終わってしまいます。人は昼間に活動して夜は寝ることで、体内時計(からだのリズムをととのえるしくみ)が正しくはたります。ですから、「午前中に寝ていても夜遅くまで活動したらいい」というものではありません。時間の使い方を考えて過ごしてみましょう。

## 夏休みで気をつけてほしいこと ~保健室からのおねがいをこめて~

- ① 帽子や水筒、タオルを持って出かけて、きちんと水分補給をする
- ② 出かけるときは、「だれと」「どこに」「なにをしにいく」をおうちの人にきちんと伝える
- ③ 海や川、山では子どもだけでは遊ばない
- ④ 工事をしているところや、あぶないところに近づかない
- ⑤ かみなりが鳴ったら、すぐに建物の中に入る
- ⑥ ふだんと同じ生活習慣を心がける

遊びに行くときには、必ずこの6つを守って出かけてみましょう♪みんなが安全に楽しく夏休みをすごすためのお約束です!

## 早く治すとすぐ治ります

みなさん、むし歯の治療は終わりましたか?夏休みは、ふだん学校で歯医者さんに行く時間がない子でも、治療をするチャンスです!とくにむし歯は、放っておいてもひどくなり痛みが増えていくしかありません。小さいむし歯は小さいうちに、早めに治療して治しましょう♪

むし歯以外にも、耳鼻科や内科、視力などの検診で引っかかった子は、夏休みのうちに病院へ行って治療や対処をしましょう。2学期は行事もいっぱい、とっても忙しくなります。夏休みに行っておけばよかった…。ということにならないように、早めに行動しましょう。

## 鼻の日のみしらせ

8月7日は、8(は)7(な)ということで、鼻の日です!

鼻は呼吸をするときに空気の中のほこりやウイルス、汚れが体の中に入らないように体を守る役割をもっています。ほかにも、においをかぐことで味が分かるようになったり、言葉を話すときのお助けをしてくれています。鼻の役割はとっても大切なので、日頃から気をつけて生活しましょう♪鼻をつまんだまま、あめだまを食べると味が分からないのは、鼻が役割をできていないからです!

みんなもぜひ試してみてくださいね!