

# ほけんだより 夏 特別号

令和8年7月24日  
渡嘉敷小中学校  
保健室  
No.5(夏休み号)

こんげつ ほけん もくひょう あつ ま からだ  
今月の保健目標： 暑さに負けない体づくりをしよう

みなさん、1学期はどうでしたか？新しい学年で、勉強や運動、毎日よく頑張りましたね！  
楽しいイベントがたくさん待っている夏休みですが、生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなって  
しまいます。おうちの人と夏休みの過ごし方を確認して元気に過ごしましょう！

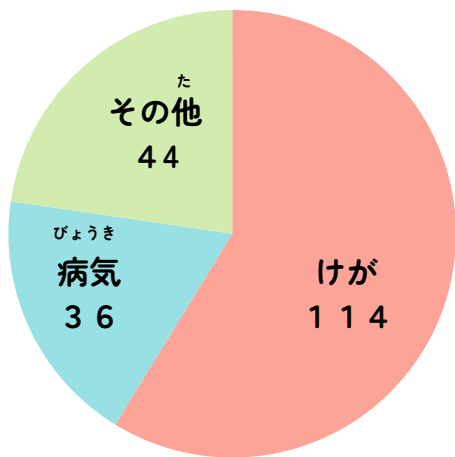
## 1学期保健室利用回数 (7/24時点)

| けが  | びょうき<br>病気 | た<br>その他 | ごうけい<br>合計 |
|-----|------------|----------|------------|
| 114 | 36         | 44       | 194        |



### 保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関への受診が必要な場合は通知しています。治療が終わりましたら治療報告書等、学校へ提出お願いします。  
※学校での検診はスクリーニングです。医療機関で検査すると、「異常なし」とされる場合もあります。



### 保健室より

#### 1学期のプチお話

1学期は、学校でのけがだけでなく「放課後遊んでいるときにけがしたー！」「前のけががまだ気になる…」と来てくれる子もいました。  
おうちでけがをしたときは、すぐにおうちの人に伝えて、手当してもらってくださいね(^^)  
大きなけがのない楽しい夏休みにしてくださいね！

### そのおしゃれ

もう少し待って

化粧や染髪、大人はやっているのに、どうして私たちはダメなの？

なぜなら…

成長期の体には、

化粧やアクセサリなどの刺激による影響が大きいから

皮膚が薄いので、化粧品や染毛剤の化学物質がぶれてしまう

皮膚からの吸収力が強く、アクセサリで金属アレルギーを起こしやすい

カラーコンタクトレンズ装着の影響で、目が酸素不足に

傷あとやアレルギー、失明など、治せない影響を残すことも！  
大人になってからおしゃれを楽しむためにも、今は自分の体を守る行動を。

## おうちでチェック！「なつやすみ」の合言葉

おしておこう！調子のわるいところ、歯のむし歯

「受診のおすすめ」をもらった人は、夏休みに病院に行って治療しよう。

よい体をつくる！早寝・早起き・朝ごはん

夏休み中も学校があるときと同じ時間に起き、3食しっかり食べて、夏バテに負けない体を作ろう！

くそくしよう！ゲームやスマホは時間を決めて！

ゲームやスマホのやりすぎは、目の疲れるだけでなく、次の日の朝スッキリ起きられなくなっちゃうことも。おうちの人と使う時間やルールを話そう！

いぶん、塩分で熱中症をふせよう！

「のどがかわいた」と感じる前に水分をとろう。塩分は、食事でもとることができます。しっかり食べて、しっかり飲んで、熱中症予防！

んな元気に、2学期会えるのを楽しみにしています！

大きなけがや病気をすることなく過ごすことが1番の願いです。

ひとまわり大きくなったみなさんに会えることを楽しみにしています✿