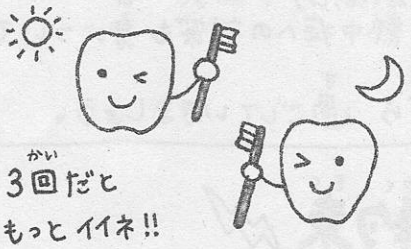
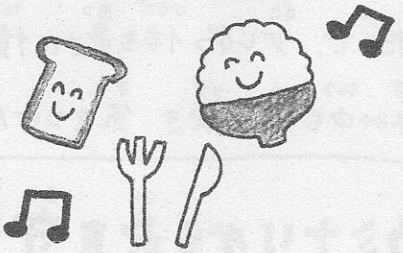
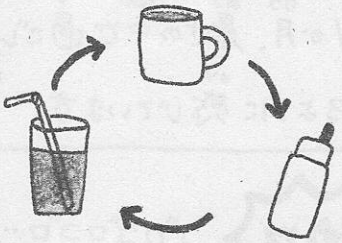
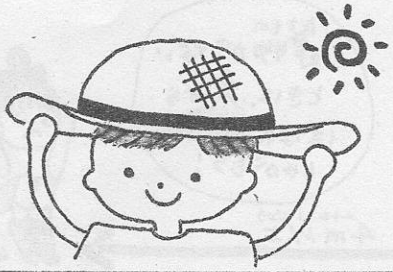
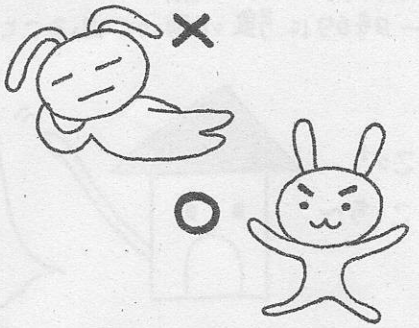
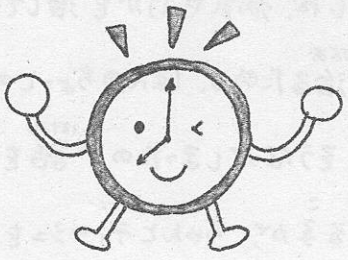
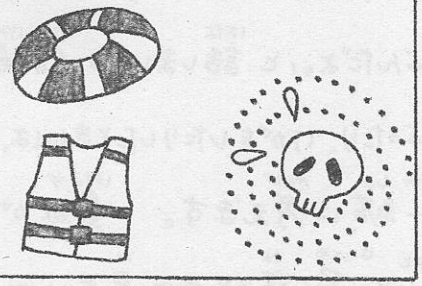
ほけんだより

2025.7.16
若草小学校
ほけんしつより

なつやすみ

けんこう BINGO!!

はみがきを 1日2回する！  3回だと もっとイイネ!!	ごはんを しっかり 食べる！ 	こまめに 水分を とる！ 
外に出るときは ぼうしを かぶる！ 	ここには 自分で きめた 目標を かいてみよう！	ダラダラ しすぎない！ 
つめたいものを 食べすぎない！ 	休み中も はやね・はやおき！ 	水辺では 気をつけて あそぶ！ 

もうすぐ楽しい夏休み♫ みなさんが元気にすごせるように けんこうビンゴを作ってみました☺
夏休み中、気をつけて すごして、2学期がはじまる前に夏休みの生活を ふりかえってみて、
出来ていたら ○ をつけよう！ たて・よこ・ななめ … 全部そろうかな!? 挑戦してみてね！

ほけんしつから見えた
若草小のみなさんの暑い日の様子をお伝えします！

ちゃんと表示を見て行動ができています☺ 友だち同士で声をかけあっている姿もあります！

ぼうしをかぶっている人は半分くらいです☹ 日射しから頭を守ろう！

自分の判断でできている人がいました！ すばらしい

約1か月、暑さの中で過ごしてきたので、少しずつ体も暑さに慣れ、熱中症への対策も身についてきているように感じています。夏休み中も引き続き気をつけながら過ごしていきましょう。

ピカッ ゴロゴロゴロ… カミナリから身を守る約束

夏はカミナリが発生しやすくなります。注意報が出て、プールが中止になった日もありました。一時的に強い雨がふることもありますので、安全な場所に避難しましょう。

「先生ってすごいね！おなかいたいのとか、けがとか、すぐ治しちゃうんだもん！」と声をかけてくれた子がいました。（しかも1年生！）「ありがとう！でもね、病気やけがを治しているのは、みんなの体が持っている力なんだよ。」と話しました。保健室は治るための、ほんのちょっとのおてつだいをする場所。具合が悪くなったり、けがをしたりしたときには、どうしてそうなってしまったのか話をきいて、次からはどうしたらよいのかを一緒に考えます。鼻血がよく出る子が、ちゃんとティッシュを持ち歩くようになったり、具合の悪くなった人と、早く寝るために見たいテレビを今日はがまんしようと約束したり…そんなほんのちょっとのことだけど、ひとつひとつの経験が、みなさんの生きる力につながることを信じています✧

1学期に保健室を利用した人は493人でした。2学期、また元気に会いましょう!!

（けが287人 / 病気206人）

ほけんしつ　のむらより