

ほけんだより II

釧路町立富原小学校

ほけんだより

2024.7.22 発行

7月のほけんもくひょう

正しいせいをこころがけよう



けんこうなせいかつで

あつさをのりきろう!

日本一ずしい釧路も暑い日が続いていますね。汗をかいて体がだるかったり、

かゆかったり、食欲も出なかったり、ね苦しかったり…はありませんか？

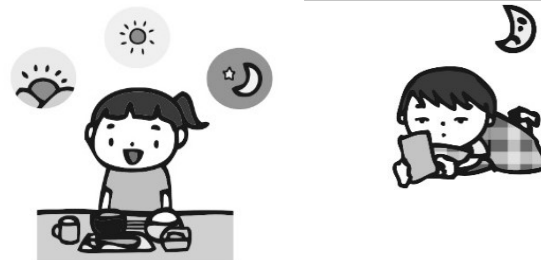
そのままですと生活リズムがみだれて、夏バテになってしまいます。

●早くおきる ●早くねる ●朝ごはんを食べる ●外であそぶ など

できることから生活を整えて、健康で楽しい夏休みをすごしてください。



きそく^{ただ}正しく
せいかつ
生活しよう



こまめに
すいぶん
水分ほきゅうしよう



すずしすぎ
あつすぎに
ちゅうい
注意しよう

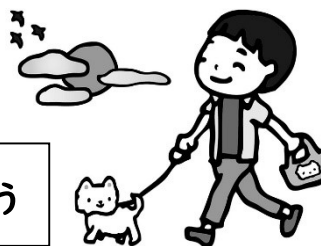


3食^{しょく}しっかりたべよう

つめたいもの
とりすぎに
ちゅうい
注意しよう



てきどに体をうごかそう

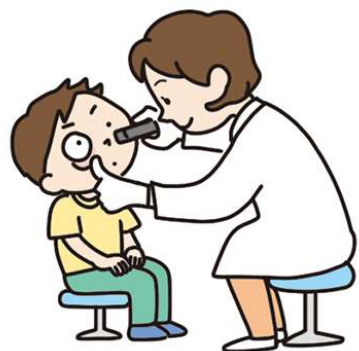


健康カードの返却 ありがとうございます！

4月から始まった健康診断も終了し、健康カードで確認していただくことができました。お忙しい中、押印・返却ありがとうございます。

それぞれの検診の結果はお知らせしている通りです。夏休み中に検査・受診をして必要な場合には治療を始めましょう。

また、受診されましたら、学校へお知らせください。

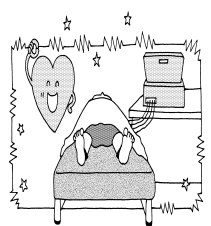


1年生の保護者さまへ

4月～6月に実施しました心臓検診の結果が届きました。

念のため、病院での再検査が必要と判断されたお子さんへは、本日封筒に入れた結果と病院との日程調整に関わる案内文をお渡ししています。

そのほかのお子さんは異状なしの結果でしたので、お知らせします。



びょうきよぼうには
やっぱり手^てあらい・うがい



夏の学校に
 たら妖怪たちが現れて
 学校のみんが
 たらになっちゃった!
 それぞれの妖怪に合った
 正しい生活攻撃で
 退治しよう!

たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
 選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

よ しに がみ
夜ふか死神
 よふかしばかりしている死神

とりつかれると...

よ ねぶそく
 夜ふかして寝不足になり
 じゆぎょうちゆう ね
 授業中に寝てしまう

A

あさ ね うし おに
朝寝ぼ牛鬼
 あさねぼう うしおに
 朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

あさ お
 朝起きられなくなって
 がっこう ちこく
 学校に遅刻する

B

あさ
**朝ごはんぬ
 キジムナー**
 あさ た
 朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

あさ た
 朝ごはんを食べなくなって
 ちから て
 力が出ない

C

て あら いっ ほん
**手を洗わな一本
 だたら**
 ぜっ たい て あら いっ ほん
 絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

て あら
 手を洗わなくなって
 びようき
 病気になりやすくなる

D

て つた
**お手伝いしな
 一反木綿**
 いっ たん も めん

とりつかれると...

まっ た て つた
 全くお手伝いをしなくなり
 ひと おこ
 おうちの人に怒られる

E

びよう き ほう
**病気放ちょうちん
 おばけ**
 びようき
 病気でも
 びよういん い
 病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

びよういん い
 病院に行かなくなり
 びようき あっ か
 ケガや病気が悪化する

F

くび
ごろごろくろ首
 いちにちじゆう
 一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

まいにち
 毎日ごろごろしてしまい
 たいりよく お
 体力が落ちる

G

ずっとゲーむじな
 いちにちじゆう
 一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
 なって目が悪くなる

H