



浜岡東小学校
保健室



蒸し暑い日が続いています。また、コロナ感染者が全国的に増加しています。熱中症予防、コロナ予防と厳しい状況ですが、上手に対応し、元気に夏休みをお過ごしください。



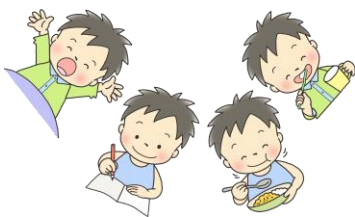
～健康にすごす夏休みに～

○熱中症

夏休み中も健康観察を毎日行いましょう。

のどがかわく前に水分補給、外ではぼうしをかぶる、などの熱中症対策が必要です。また、屋外で活動するときにはマスクを外すようにしましょう。その際は人との距離をとったり、会話を控えるようにしましょう。様々な方法で熱中症対策を行っていきましょう！

○生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん・排便・運動など)

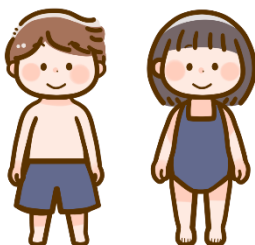


全部を完璧にやろうとしなくても、大丈夫！まずはひとつ、できそうなものからやってみよう！
その習慣が今日のあなたの元気をつくり、未来のあなたの元気な体と心をつくっていきます。



1年生 保健指導を行いました！

「きれいな体～プライベートゾーンを守ろう」



～プライベートゾーン～

プライベートゾーンは、水着で隠れるところ(むね・おしり・せいき)と口のことをいいます。

こんなことをお話ししました

- プライベートゾーンは自分だけのとても大切なところ
- プライベートゾーンは見ない、見せない、さわらない
- プライベートゾーンを傷つけない
- プライベートゾーンを触られたり、見られそうになったら、「やめて」と言ったり、先生やおうちの人にお話する



けんこうクイズラリー(7/11~7/15)を行いました！



ひと
たくさんの人が
さんか
参加してくれました！

さんかしよう
参加賞のシールもてつく
手作りです♪→



「みんなにたのしみながらけんこうのことにしについて知ってもらいたい！」と委員長を中心に保健
いいんかい けいかく じゅんぴ
委員会で計画と準備をしました。

クイズは、あさごはんのこと、すいみん睡眠のこと、てあら手洗いのこと、ねっちゅうしょう熱中症のこと、おやつのこと、
ね まえ寝る前にするといいいこと、うんどうぶそく運動不足になるとおこること、ぜんぶの全部で7問。クイズをこうしゃ
しょう けいじ
か所に掲示しました。1～6年生までたくさんの人がさんかひとさんか参加してくれました♪

まちがいが多かった問題
こたえあわせ

★カロリーが一番高いおやつはどれ？

こたえ…ケーキ切れ

ケーキ切れ（約300 カロリー）、
ポテトチップ 35 グラム（約200 カロリー）、
りんご4分の1個（約40 カロリー）です。水
を除き、ほとんどすべての食べ物・飲み物にカ
ロリーは含まれています。

★手を洗ったときに、洗い残しが
最も多い部分はどこでしょう？

こたえ…指と指の間

あら のこ おお ぶぶん
洗い残しが多い部分は、指の間のほか
ゆびさき おやゆび
に指先や親指などです。

★ぐっすりねむるために、ねる前にした方が
いいことは？

こたえ…ぬるめのお風呂に入る

ぐっすり眠るためには、心と体をリラ
ックスした状態にすることが重要です。