



高松市立松島小学校 夏休み号 平成20年7月18日 発行

夏休みは、普段過ごしている学校から離れるため、遊びや勉強などの予定を自分で決めて、時間の管理をしなければなりません。冷房のきいた部屋に長時間いる、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎて体調を崩さないために、子どもたちが、自分自身で健康を管理できる夏休みにしてほしいと思います。夏休みがお子様にとって実り多い休みとなることを願っています。

☆ 保健室からの宿題です

1,2年生には、「なつやすみせいかつしらべ」を3~6年生には「夏休み生活チェックカード」をお子様に渡しています。夏休みの初めと終わりの一週間を振り返り、できていたら色めりをするようになっていきます。8月28日が提出日です。夏休み中に規則正しい生活を送れているかを振り返ってみてください。

☆ 生活習慣病予防検診について

夏休みが終わると4年生対象に、生活習慣病予防検診（血液検査、血圧測定、腹囲測定）が行われます。今年も60名中57名の児童が受けることになっています。毎年、市内の小学生4年生児童の2割の人に有所見が認められていますが、栄養指導、二次検診の受診した児童の中には改善が見られる結果が出ています。

日頃の食生活・運動（活動）・睡眠をこの夏休みに見直してみ、小児期から生活習慣病のリスクを少なくなる生活習慣をご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか？



☆ フール熱（咽頭結膜熱）に注意してください！！！！

咽頭結膜熱は「夏かぜ」の一つでプールを介して流行することが多いので「フール熱」と呼ばれています。通常の感染経路は主に飛まつ感染ですが、感染力が強く、タオルや階段の手すり、ドアノブに触れて感染することがあります。

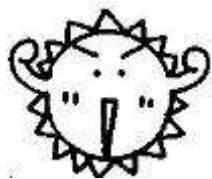
予防のために、手洗いとうがいをしっかりさせてください。またプールから出た後は眼をしっかりあらうようにさせてください。



夏休みには、
病気の治療・検査を



治療カードをもらっていて、まだ医師の診察を受けていない場合は、夏休み中に治療を受けるようお願いします。



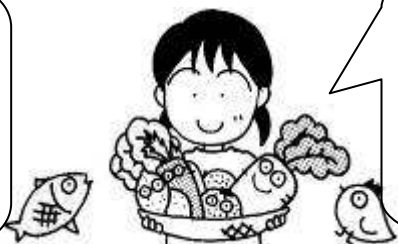
夏を元気に過ごすために



なつ げんき す
ちゅうい「 たの「 げんき「
～こんなところに注意して、楽しく元気にすごしましょう。～



いえ なか
家でじっとせ
ずに、適度にからだを
動かしましょう。



なつ
夏バテしないために、
バランスの取れた食事を
しましょう。特に野菜をたくさん
食べましょう。朝ごはんも
しっかり食べましょう。



はやね・はやあき
をころがけまし
ょう。学校に登校し
ていたときと同じ
時間に起きましょ
う。



つめ た たの べもの
冷たい食べ物の
食べすぎ、飲みすぎ
は胃腸の機能を低
下させます。注意し
ましょう。



ねっちゃんしょう よほう
熱中症を予防する
ために水分をこまめに
とりましょう。
がいしゅつ じ ひかげ えら
外出時は日陰を選ん
で、帽子をかぶりまし
ょう。



しょくひん
食品のいたみ
の早い時期です。
しょうひきげん き
消費期限に気をつ
けましょう。また
予防のために、
てあら
手洗いをしっかり
しましょう。



きけん ばしょ
危険な場所には
近づかないように
しましょう。自ら
きけん さっち
危険を察知し
よう。

