

ほけんだより 7月

令和6年7月18日 埼玉大学教育学部附属特別支援学校 保健室

7月の保健目標

●夏を健康に
過ごそう!



もうすぐ夏休み!



入学式から早いもので3か月が過ぎ、1学期のまとめの時期となりました。まもなく夏休みですね。7月に入ってから、猛暑日が続いたと思えば突然大雨が降ったりと、不安定な天気が続いて、大人も子供も体調が本調子とはいかない日も多いように感じます。

長い夏休みを楽しく充実したものにするためには、『健康』であることが大切です。規則正しく、メリハリのある生活を送り、心身ともに充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。感染症の流行も懸念されますので、手洗いうがいなどの対策も欠かせません。

夏休み明け、子供たちのキラキラ輝く笑顔が見られるのを楽しみにしています!

夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
←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!

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

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう **A**

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する **B**

**朝ごはんぬ
キジムナー**
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない **C**

**手を洗わな一本
だたら**
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる **D**

**お手伝いしな
一反木綿**
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人が怒られる **E**

**病気放ちょうちん
おばけ**
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する **F**

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる **G**

ずっとゲーむじな
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
なって自が悪くなる **H**

1-H 9-9-8-7-6-5-4-3-2-1 (2024)

7月の保健教育「かくすところの約束を守ろう」

7月の発育測定前の保健教育では、水着で「かくすところ」(=プライベートゾーン)は、自分だけの大切なところであることをクイズ形式で確認しながら、4つの約束を学習しました。

4つの約束

- ①自分の「かくすところ」を人に見せない
- ②人がいるところでさわらない
- ③ほかの人の「かくすところ」を見ない
- ④ほかの人の「かくすところ」をさわらない

☆もし「かくすところ」をみせられたり、さわられそうになったら...

あいことばは、「おすし(大声をだす・すぐ逃げる・知らせる)」です。

こんげつ
今月のまちがいさがし

2枚の絵をみて、7つのまちがいをみつけましょう！

こたえは保健室に、はってあります。



なつやすみのしゅくだい

ほけんしつから、なつやすみのしゅくだいをだします。

「**はみがきカレンダー**」です。できそうな人はぜひやってみてください！

なつやすみ中もわすれずに、**1日3回5分間**、はみがきをしましょう。

☆しぎょうしきの日 **8がつ30にち(金)**に学校にもってきてください☆



- お子さんはもとより、保護者の皆様のご協力により、令和6年度の健康診断は大きなトラブルもなく無事終了しました。ありがとうございました。結果の個票を終業式の日にお渡ししますので、ご質問がありましたら保健室までお問い合わせください。
- 夏休みは治療のチャンスです。健康診断で心配なところが見つかりましたら、早めに受診をして、スッキリした気持ちで2学期を迎えましょう。

◇視力検査が難しく、お子様の視力に不安がある保護者の方へ◇

ご家庭でもできる視力の確認方法を学校眼科医の滝本先生と視能訓練士の先生に教えていただきました。

★普段の生活で、大人(保護者)が見えているものがお子様にも見えているでしょうか？

→大人と同じものを認識できている様子があれば、少なくともどちらかの目は見えています。

★もし片目だけ視力が落ちていたら…

→見えている方の目を大人が手で隠すと嫌がる素振りを見せます。(見えない方の目を隠した時と、反応が違う)

★もし「見えていないかも」と思った場合は、専門医に相談してみてください

→眼科が混みあっていると時間をかけて検査をすることが難しいので、事前に電話をして、予約しやすい時間や空いている時間を確認しておくのと良いとのこと。