

保健だより

下阿多古小学校
令和8年夏休み号

いよいよ夏休みです。楽しみですね。長い休みのときにしかできない、いろいろなことにチャレンジしてみましょう。

ただ、今年の夏も「猛暑」が心配されます。出掛けるとき、活動するときは、熱中症対策を心がけましょう。

2学期には、元気な笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています！

暑い夏は朝活！
涼しいうちに
適度な運動を



夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



早寝早起きをつづけて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

♪夏休みは治療のチャンス♪

1学期の健康診断で、疾病異常があった児童には「結果のお知らせ」で通知をしています。

歯科・眼科（視力）など、それぞれ専門医を受診して、2学期に結果を学校に提出してください。

夏休み中に治療しよう



5・6年生の薬学講座がありました！

6月29日（月）に、学校薬剤師の菅沼先生を講師に迎え、5・6年生を対象とした薬学講座が行われました。

薬の正しい飲み方や「子供はなぜお酒を飲んではいけないのか」「なぜタバコを吸ってはいけないのか」についてわかりやすくお話してくださいました。正しい知識を忘れずに、自分の体を大切にして健康な大人になってほしいです。



【5・6年生の感想より】

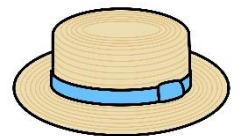
○実験をして、薬をジュースやお茶で飲んではいけない理由がわかりました。これからは、きちんと水で飲むようにしたいです。

○ぼくがおどろいたことは、タバコを1日に20本吸い続けると、1年間でコップ1枚分のタールがたまることです。大人になってもタバコを吸わないようにしたいです。

○子供がお酒を飲むと内臓に影響することがわかりました。命の危険があると知っておどろきました。



はなのひ 8月7日 はな 鼻について知ろう！



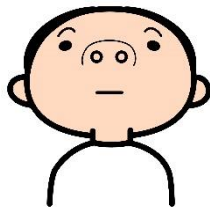
はな 鼻のはたらき

①においを感じる

②呼吸をする

③空気中の異物が体の中に入らないようにする

④吸いこんだ空気をちょうどよい温度と湿度に調整する



はなこきゅう 鼻呼吸

いぶつ と のぞ はい ふなん すく
異物が取り除かれ、肺への負担の少ない
あたた しめ ぐうき と こ
温かくて湿った空気が取り込める！



くちこきゅう 口呼吸

つめ かんそう ぐうき いぶつ ぐら ちよくせつ
冷たく乾燥した空気や異物が口から直接
からだ なか はい
体の中に入ってしまう！

だからこそ鼻呼吸が大切なのです！

はな 鼻をかむときは



かたほう 片方ずつ、ゆっくりかむ



りょうほう いちど つよ 両方一度に強くかまない

はなち で 鼻血が出たときは



すこ 少しうつむいて、こばな つよ 小鼻を強くつまもう