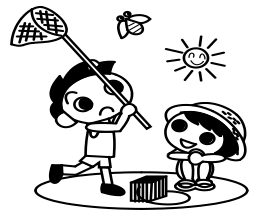




大仁北小 ほけんだより NO.6 7月21日

ほ っ と

おうちの人と
一緒に読んでね!




夏休みスタート号

7月に入ってから、今年度初めての全校欠席0の日がありました。これからも、欠席0の日が増えると嬉しいですね。学校では、毎日汗だくになりながら、1学期のまとめをがんばっていましたね。夏休み中も元気に過ごし、貴重な体験ができると思います。新学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏休みは治療のチャンスです! まだ病院へ行っていない人は早めに行きましょう!!

| 視力 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 治療が必要なお終った人 | 2 | 2 | 13 | 17 | 17 | 15 |
| 治療が完了した人 | 1 | 1 | 6 | 8 | 8 | 6 |

| 歯 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 治療が必要なお終った人 | 6 | 6 | 9 | 18 | 12 | 9 |
| 治療が完了した人 | 3 | 3 | 4 | 9 | 4 | 1 |



治療率は 視力 45.5%
歯 40%です。
歯科検診で見つかったむし歯
合計なんと... 78本 早く治そうね!

一学期の北っ子の様子

1日あたりの欠席: 約3.6名、出席停止: 16名

出席停止は、インフルエンザ12、溶連菌感染症2、流行性角結膜炎2でした。田方地区内の小学校で、溶連菌感染症が多く出ているというところもありましたが、北小では、1学期は、感染症の大きな流行はありませんでした。

1日も休まなかった人: 157名



毎日元気に登校できてうれしいです。2学期もがんばりましょう!!

学校で多かったけが
1位 すり傷 2位 打撲 3位 切り傷
学校で多かった病気
1位 気持ち悪い 2位 頭痛 3位 腹痛

新しい学年、新しいクラスで緊張していた1学期。何となく『お腹が痛い』『気持ち悪い』という人も多かったです。心配なことや今がんばっていることなど話してくれる人もいましたね。2学期もみなさんの心と体の健康をサポートし、一人一人が活躍する様子を楽しみにしています!



なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごしましょう

なが なつやす たの ず
長い夏休みを楽しく過ごすためにも毎日の生活管理をきちんとしましょう。

あさ
朝

- ◎早起きをして、
きちんと朝ごはんを食べよう
- ◎宿題や勉強は、
涼しい午前中にするとはかどります



ひる
昼



- ◎クーラーにあたりすぎず、外で元気に遊ぼう
- ◎こまめに水分を補給しましょう
(ジュースなどの清涼飲料水の飲みすぎは
夏バテの原因になるので注意しましょう。
また冷たい飲み物の飲みすぎはお腹をこわす
原因になります)
- ◎出かける時は帽子をかぶりましょう
- ◎日焼けのし過ぎを防ぐため、
日焼け止めなどを利用しましょう

よる
夜

- ◎夜ふかしをしないようにしましょう
- ◎TVやTVゲームは時間を決めて、
目を休ませよう
- ◎毎日入浴し、身体を清潔にしましょう
- ◎お腹を冷やさないようにして寝ましょう



なつやす
夏休みは、メディア(テレビ・ゲーム・インターネット...)の使いすぎに注意!

インターネットの特徴



- ・だれが見ているのかわかりません。
- ・一度のせた情報は、完全には消せません。
- ・だれが書きこんだか、調べればわかります。

じかん き 時間やルールを決めよう!



- ・すべてのメディアへ接触する時間は1日2時間、
ゲームは1日30分まで を目安にしましょう!