

# ほけんだより夏休み号

平成30年7月20日  
高岡市立戸出東部小学校

待ちに待った夏休みがやってきました。海水浴や花火大会、お祭り等、楽しいことがたくさん待っていますね。夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、規則正しく生活しましょう。



## ☆夏休みモードから新学期モードにするコツ☆

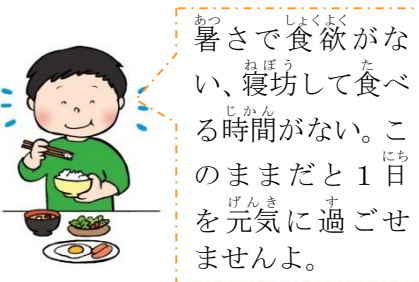
もちろん、毎日規則正しい生活をするのが理想ですが「次の日も休みだし、遅くまで寝ていてもいいよね」「夏休みだし、いつもよりゲームをいっぱいしちゃおう」という気持ちが出てきてしまうかもしれません。もし、生活のリズムがくずれてしまったと感じたら、新学期の始まる1週間前から心と体を新学期モードに切り替えていくことが大切です。

### まずは早起きから！



早く寝ようと思ってもなかなかできませんが、早起きすれば、夜は自然と眠くなります。

### 朝ごはんをしっかり！



暑さで食欲がない、寝坊して食べる時間がない。このままだと1日を元気に過ごせませんよ。

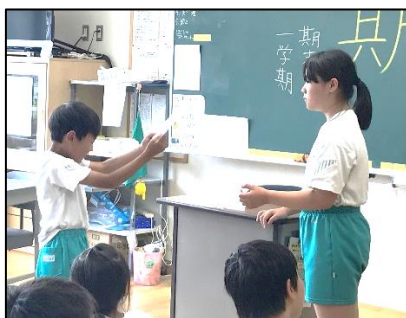
### 寝る前のゲームやスマホは×！



寝る前に明るい光を見ると、ぐっすり眠れません。寝る1時間前から気を付けましょう。

## 1学期の身だしなみバッチリ☆クラスは...

1位...6年2組(1088ポイント) 2位...3年1組(1080ポイント) 3位...1年1組(1078ポイント)



毎週火曜日に、保健委員がハンカチ・ティッシュ・つめ・前髪をチェックしています。昨年度から、各クラスの持ち点100ポイントからハンカチ等を忘れた分だけ減点する方式で行っています。(11回行ったので、パーフェクトは1100ポイントです)先日、1学期のポイントの合計が高かった上位3クラスに賞状を渡しました。連続で100ポイントをとる日が多く、身だしなみや清潔への意識が高いことが分かります。戸出東部小学校のお手本ですね！

## ～1学期の保健室～

(平成30年7月13日現在)



けがの件数

205 件



病気の件数

95 件



1日平均利用者数

4 人

昨年度よりけがの件数は減りましたが、熱中症での来室が多かったため、病気の件数は増えました。