

ほけんだより



No.8 令和5年7月19日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。楽しい計画をしている人も多いと思います。

でも、夏休みに生活リズムがくずれて、9月になった時に、朝起きるのがつらい…ということがないように

夏休みをどのように過ごすのがいいか考えてみてください。

9月1日に、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

けんこうな生活のために

夏休みを元気に過ごす生活のポイント

① いつもと同じくらいの時間に起きる

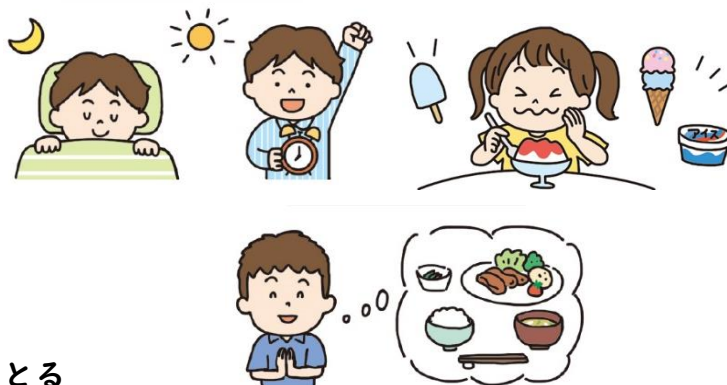
② 3食バランスよく食べる

③ 毎日体を動かす

④ 冷たいものを食べ過ぎない

⑤ シャワーだけでなく湯船につかる

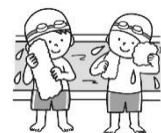
⑥ 夜ふかしをしないで、十分なすいみんをとる



こうして考えてみると、夏を元気に過ごすためのポイントはふだんから言われていることばかりですね。

夏休みはこういったいつものことがおろそかになりやすいので、意識して生活するようにしましょう。

☆ぼく・わたしのけんこう・体力づくり作戦☆



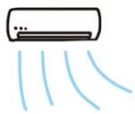
「夏休みがんばりカレンダー」 にチャレンジ！

体力・けんこうづくり作戦を1つたてて、「夏休みがんばりカレンダー」に記入し、取り組んでみてください。例えば、「早ね早起きをする。」「好き嫌いをしないで食べる。」「夕方散歩をする。」など、オリジナルの作戦をたて取り組みましょう。

また、夏休みの間も食後の歯みがきをしてください。よくみがいて、すてきながんばりカレンダーができあがるのを楽しみにしています。

夏の健康〇×クイズ

あつ なつ げんき す
暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック!



エアコン……………

エアコンの風^{かぜ}に長い時間あたって、できるだけ体^{からだ}を冷やしておくと、暑^{あつ}さにたえられるようになり、熱中症^{ねっちゅうしょう}も予防^{よぼう}できる。○ or ×

日焼け……………

日焼けは「やけど」と同じ。ぼうしや長そでの服、日焼け止めなどでなるべく

焼^やけないようにするほうがよい。○ or ×



水分ほきゅう……………

水^{みず}やお茶^{ちや}より清涼飲料水^{せいりょういんりようすい}（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖^{とう}分^{ぶん}や栄養分^{えいようぶん}を取り入れることが大切^{たいせつ}。○ or ×

冷たいもの……………

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷^{つめ}たいものをたくさんとって、からだを冷^ひやす

とずしく感じ^{かん}られて、快適^{かいてき}に過^すごせる。○ or ×



プール……………

水^{みず}の中^{なか}は冷^{つめ}たくて気持ちいい一方で体力^{きも}を使うため、こまめに休^{いっぼう}けいをとるな

ど、体調^{たいちよう}に気^きをつける必要^{ひつよう}がある。○ or ×



【こたえ】エアコン…×（暑^{あつ}さに弱^{よわ}くなる）／日焼け…○／水分ほきゅう…×（糖^{とう}分^{ぶん}のとり過ぎは夏^{なつ}バテのもと）／冷^{つめ}たいもの…×（おなかをこわしやすい）／プール…○

～お家の方へ～

○ 4月から毎朝の検温と健康観察にご協力いただきありがとうございました。

9月1日の朝の体温と健康観察結果は、「夏休みがんばりカレンダー」に記入し、登校時に持ってくるようになりますので、確認をお願いします。

○ 健康カードで健康診断の結果を確認していただきましたが、特に歯科検診の結果、むし歯があったお子様は早めの治療をお願いします。むし歯の治療は時間がかかりますので、少しでも早く受診されることをお勧めします。（治療が終わりましたら5月に配付している報告書の提出をお願いします）

