

7月 ほんだより

家庭数

川辺小学校保健室
令和4年7月号

お家の人と一緒に読みましょう。



今月の保健目標 規則正しい生活をしよう。

～朝ごはんをしっかり食べよう～



梅雨があけると、いよいよ夏本番です。真っ青な空に、白く力強い大きな雲の夏空は、気持ちがいいですね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。のどが渴いたと思う前に、こまめな水分補給をしながら、夏の太陽に負けないくらい元気いっぱいに過ごしましょう。

暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



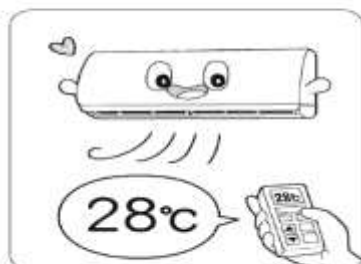
軽い運動をして汗をかこう



こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

© 少年写真新聞社 2020

※熱中症対策のため、屋外等で運動をする場合は、十分な距離（2m以上が目安）を確保してマスクを外しましょう。

乳歯のときから大切に

乳歯は生えかわるから、むし歯になってもだいじょうぶ？

いえいえ、そんなことはありません!!



永久歯に影響します！

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。乳歯のむし歯があると、すぐ下に生えてきている永久歯を傷つけたり、歯並びが悪くなったり等、悪影響を及ぼします。まだ、治療がすんでいないお子さんは、早めに受診するように、お願いします。

～保健室から夏休みの宿題です～

夏休みを元気いっぱい過ごすために、保健室から3つ宿題です。



①早寝早起きをする！

・毎日同じ時刻に寝る、起きるようにしましょう。

②歯みがきカレンダーを毎日つける！

・1日3回、歯を1本1本、ていねいに磨きましょう。

③かわべっ子共同宣言を実行する！

・家族で決めたルールを改めて確認し、夏休み中もメディアを使いすぎないように意識しましょう。

マイルールを決めて 充実の夏休みに

1 早寝早起き

朝 ____ 時に起きて
夜 ____ 時に寝る

朝食もいつもと同じ時間に

2 宿題はノルマを決めて

例：1日あたり問題集●問など

学習は朝のうかがオススメ

3 家族でお手伝いの担当を決める

例：風呂掃除、玄関の掃除、ゴミ捨てなど

4 メディアの使用は時間を決めて

1日あたり ____ 時間
夜 ____ 時には電源を切る

スマホ・ゲーム・テレビはダラダラ過ごす原因に



雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

キライなたべ物を ひとつなくそう

目標

を

たべられるようになろう



☆目標の食べ物が食べられたら、ごほうびサインを書こう！（夏休み中に家庭でご利用ください。）

暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



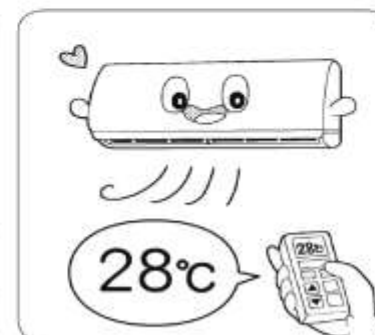
軽い運動をして汗をかこう



こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

© 少年写真新聞社 2020

夏休みが
始まります

メディアばかりの生活にならないように
気をつけよう

夏休みはゲーム、テレビ、インターネットなどのメディアに触れる時間が多くなる人があるかもしれません。次のことに気をつけて、メディアばかりの生活にならないようにしましょう。

メディアを利用するときは
時間を決めて使うようにしましょう



週に1回はメディアを利用
しない“ノーメディアデー”
をつくりましょう



インターネット上に個人がわか
る情報(名前や住所など)は書き
こまないようにしましょう



食事や勉強をしているとき
はテレビを消しましょう



メディアを利用していて気分が
悪くなったりつかれを感じたり
したら、すぐにやめましょう



ねる1時間前にはメディア
利用をやめて、強い光を見
ないようにしましょう



暑い夏を元気に過ごすために、自分でできることをしましょう！

蒸し暑い日は、さっぱりとしたそうめんや冷たいアイス、冷たい飲み物ばかりを摂取していると、体に必要なタンパク質やビタミンが足りなくなってしまう。すると、だるくて、つかれやすく、やる気がなくなってしまう。これが、『夏バテ』です。

そんな時こそ、夏にとれる色の濃い野菜を食べましょう。太陽の光をあびて育った野菜にはビタミンがたっぷり含まれています。旬の野菜を食べて夏バテをしないように、元気に過ごしましょう。