

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



令和6年7月18日
夏休み号
牛島小学校保健室

おうちの人と読みましょう

ほっとけんしつ

げんきに過ごすための

あいことば「**おま**つ**り**は**な**び」です

暑い日が続いていますが、ようやく待ちに待った夏休みですね。楽しい夏休みを過ごしてひとまわり大きくなったみなさんに会えるのを楽しみにしています。さて、7月号のほっとけんしつで夏休み号のアイデアを募集したところ55人があいことばを考えてくれました。ありがとうございました。とても嬉しく思います。その中から**低学年と高学年の2つ**を選びました。

元気に過ごすあいことばを参考にして夏休み元気に過ごしてください。

このあいことばを考えてくれたのは1年3組

さん

おいしくたべよう! (規則正しい生活)

・・・夏は汗をたくさんかくので食事からも塩分補給できるようにしましょう。

まいにちうんどう! (規則正しい生活)

・・・だらだら過ごしていると2学期が始まった時に体が疲れてしまいます。
涼くなったら、ウォーキングする。朝、ラジオ体操する。お家の掃除で体を動かすのもいいですね。運動で体を動かすようにしましょう。

つづけるはやねはやおき (規則正しい生活)

・・・学校に登校する時と同じように早寝・早起きをして生活リズムを崩さないようにしましょう。

りラックすしよう! (心の健康)

・・・のんびりとした自分の時間を大切にしましょう。みなさんはどんなことをしている時が好きですか?好きなことをしている時、心は安定しリラックスできます。

はぶらししよう! (規則正しい生活)

・・・歯の健康を守るために歯ブラシで歯をきれいにみがきましょう。
歯ブラシは歯の汚れを落とすだけでなく、歯肉をマッサージして血行を良くし、歯肉炎も予防にもつながります。また、夏休みを利用してむし歯がある人は歯医者さんに行きましょう。

なつはすいぶんほきゅう! (熱中症対策)

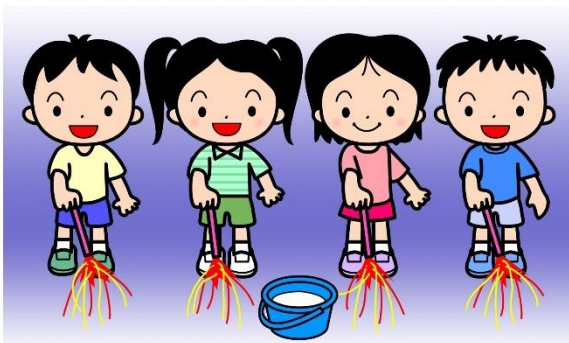
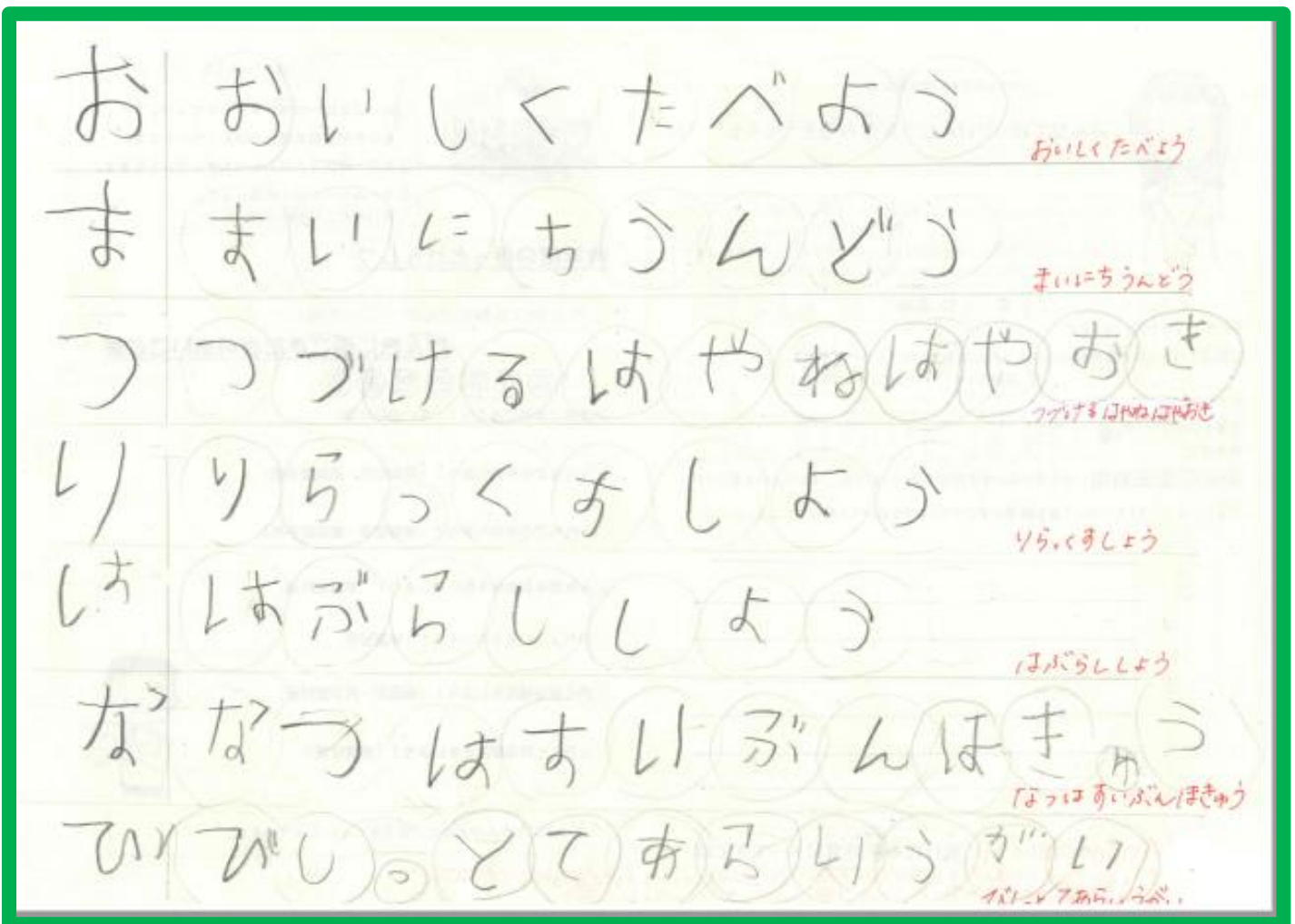
・・・こまめな水分補給をしましょう。これから、今まで以上に気温が上昇します。
汗をかき、体の水分が奪われると熱中症にもかかりやすくなります。
学校にいる時のように自分のそばに水筒があるといいかもしれません。

びしっとてあらいうがい! (感染症対策)

・・・手洗いうがいはびしっと行いましょう。これは、年間を通して習慣にしてほしいです。手を洗った後、清潔なハンカチで手を拭くのもわずれずに。

募集用紙の裏面に大きく書いていました。1学期に習ったひらがなや健康について知っている言葉をお家の人と一生懸命考えたことがわかりました。

おもしろかったのは、おまつりの「り」とはなびの「び」の部分だそうです。「夏の健康について一緒に考えることができ、楽しいコミュニケーションになりました。」とお母さんも書いてくださりありがとうございました。



あいことばのインタビューの時にはクラスのお友達も集まって「どんなあいことばなの?」「わあ、すごいね。」と言ってくれていました。みなさんもこのあいことばのように、お祭りや花火など夏にしかできないことを楽しんで笑顔いっぱい思い出を話してくれることを楽しみにしています。暑い日が続きますが体気を付けてくださいね。

げんきに過ごすための

あいことば 「**つめたいのしみも**」です

このあいことばを考えてくれたのは4年1組

さん

つめはこまめに切ろう！（体の清潔）

- ・・・つめのチェックは夏休みもしっかり行いましょう。爪が伸びていると爪をひっかけてけがをします。また、汚れもたまりやすいです。1週間に一度チェックできるといいですね。

めは、ときどき休めよう！（規則正しい生活）

- ・・・いつも以上にゲームやスマホなど見る機会が増えると思います。集中しすぎて距離が近くなったり、画面をずっと見ていたりすると目が疲れてしまいます。時間を決めて目を休めるようにしましょう。

たくさん、ねむろう！（規則正しい生活）

- ・・・厚生労働省が策定した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」によると、小学生は「9～12 時間」の睡眠が必要と言われています。早寝をして睡眠時間がたくさん取れるように工夫しましょう。

いつもニコニコでいよう！（心の健康）

- ・・・ニコニコの笑顔は周りを嬉しい気持ちにさせてくれます。もちろん、自分にも効果があります。笑顔で顔の表情筋を刺激すると脳に伝わって免疫力を上げるそうです。免疫力が上がれば病気にもかかりにくくなりますね。ニコニコでいよう。

のんびり過ごす時間を作ろう！（心の健康）

- ・・・家族やお友達との時間やリラックスできる方法を考えてみましょう。せいかくの夏休みですから、みんなでリラックスできる時間になるといいですね。

みんなと一緒に早起きをしよう！（規則正しい生活）

- ・・・早起きするとゆとりができます。ゆとりができると普段気付かない発見や朝日を浴びることでやる気スイッチも入り一日元気に過ごすことができます。ぜひ、家族で声をかけ合って早起きを心がけましょう。

もりもりごはんを食べよう！（規則正しい生活）

- ・・・夏バテ予防のため、もりもり食べましょう。暑い夏には旬のものを食べましょう。おすすめは「夏野菜」きゅうり、おくら、トマト、とうもろこしなど水分の多い食材です。水分もとれて体も冷やす効果もありますよ。

のりのりで体をうごかそう！（規則正しい生活）

- ・・・暑い夏をノリノリでできる運動を考えて積極的に体を動かしましょう。休憩をとりながら行ってくださいね。

夏といえば「つめたいのみもの」だと思い、このあいことばからあいうえお作文をお母さんと考えたそうです。

牛島小学校のみんながつめたいのみもので夏を乗り切り、熱中症にかからないようにしてほしいという願いがこもっているそうです。__さんはこの中で2つのことをがんばるそうです。1つ目は「み」学校はないけど家族は仕事をしているので一緒に早起きをするとのこと。2つ目は「も」で特に朝ごはんをもりもり食べることに。インタビューでは「代表に選ばれてうれしかった。」と笑顔で話してくれました。



②夏といえば...? ➡ つ め た い の み も の

昨年度は

あ い う え お ・・・6文字から8文字程度で夏といえば思い浮かぶものを書こう!

③夏といえば(②)をつかって夏を健康に過ごすポイントをあいうえお作文にしましょう。

フ	つめは こまめにセロウ
め	目は、とまどき 休ませよう
た	たくさん ねおろそう
い	いっも にこにこで"いよう
の	のんびり 過ごす 時間を作ろう
み	みんなと一緒に 早起ましよう
も	もりもり ごはんを 食べよう
の	のりりて 体をうごめよう

か ほけんしつ
書けたら保健室にもってきてね



あいことばの「つめたいのみもの」は暑い夏にぴったりですね。キンキンに冷えた飲み物は最高ですが、涼しい部屋で飲みすぎるとお腹を壊してしまいます。また、糖分の多いジュースも冷たいと甘さを感じにくいので飲みすぎには注意しましょう。