

ほけんだより 7月号・夏休み前号

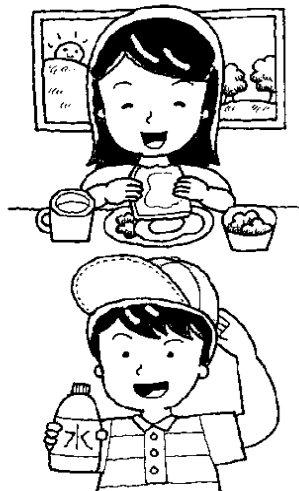
令和3年7月15日 江戸川台小学校 保健室

7月の保健目標は **夏を健康にすごそう** です。

もうすぐ夏休み!

元気にごすためのお約束

- ◎ はやね・はやおきをしよう!
- ◎ 1日3食きちんとたべよう!
- ◎ ごはんのあとはみがきをわすれずに!
- ◎ てあらいをしっかりしよう!
- ◎ からだをひやしすぎないようにしよう!
- ◎ そとでからだをうごかさう!
- ◎ そとにでるときは、ぼうしをかぶろう!
- ◎ ジュースより、お茶か水をこまめにのもう!
- ◎ テレビやゲームは、じかんをきめて!



外に出る前にお水を飲もう

授業が終わりのチャイムと同時に急いで外に出ていませんか?

授業が終わったらまずはお水! お水を飲んでから外に行きましょう。

もちろん、外から帰ってきたあともお水を飲みましょう。



夏休みは病院に行くチャンス!!

学校のある日は授業や部活、習い事があって病院に行く時間がなかった人も夏休み

なら、たくさん時間がありますね。健康診断が終わったあと、お知らせをもらったけれ

どまだ病院に行っていない人は、病院に行きましょう。

夏の〇〇不足に気をつけて!

すぐそばに 足りないおばけ! 夏の〇〇不足に気をつけて!

●のどが冷たくまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いていない

↓
こんな人は ↓

水分が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渴いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない

↓
こんな人は ↓

栄養が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る

↓
こんな人は ↓

睡眠が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

～保護者のみなさま～

●健康の記録について

今年度の健康診断の結果を記載した「健康の記録」を配付しています。ご提出いただいた受診報告書は健康の記録には貼らず、検診項目の欄に済印を押しています。ご確認ください。内容をご確認後、表紙に押印をしていただき、速やかに学級担任へご提出をお願いします。