

# ほけんだより 7月号・夏休み前号

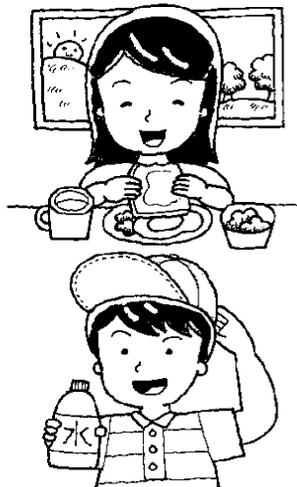
令和3年7月15日 江戸川台小学校 保健室

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(げんき)にすごすためのお約束(やくそく)

- ◎ はやね・はやおきをしよう!
- ◎ 1日3食(いちにちしょく)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(ちや)か水(みず)をこまめにのもう!
- ◎ テレビやゲームは、じかんをきめて!



## 外(そと)に出(で)る前(まえ)にお水(みず)を飲(の)もう

授業(じゆぎやう)が終わり(お)のチャイム(と)同時(どうじ)に急(いそ)いで外(そと)に出(で)ていませんか?

授業(じゆぎやう)が終わり(お)たらまず(みず)はお水(みず)! お水(みず)を飲(の)んでから外(そと)に行(い)きましょう。

もちろん、外(そと)から帰(かえ)ってきたあともお水(みず)を飲(の)みましょう。



## なつやす びょういん い ちゃんす 夏休みは病院に行くチャンス!!

学校(がっこう)のある日(ひ)は授業(じゆぎやう)や部活(ぶかつ)、習い事(なら)があつて病院(びょういん)に行く時間(じかん)がなかつた人も夏休み(なつやす)

なら、たくさん時間(じかん)がありますね。健康診断(けんこうしんだん)が終わり(お)つたあと、お知らせ(し)をもらったけれ

どまだ病院(びょういん)に行(い)っていない人は、病院(びょういん)に行(い)きましょう。

## 夏の〇〇不足(ふそく)に気(き)をつけて!

すぐそばに 足りないおばけ! (すぐそばに 足りないおばけ!)

●のどが渇(かわ)くまで水分(すいぶん)をとらない  
●水筒(すいとう)などを持ち歩(ある)いていない

\\ こんな人は /

水分(すいぶん)が足りない...

子どものからだの約70%は水分(すいぶん)。汗(あせ)やおしっこでどんどん失(うしな)われていくので「のどが渇(かわ)いた」と思(おも)つたら、もう脱水(たせい)が始(はじ)まっているサイン。少しづつこまめに水分補給(すいぶんほくけい)をしよう。

●冷たいものばかり飲(の)んでいる  
●あっさりしたものしか食(た)べない

\\ こんな人は /

栄養(えいよう)が足りない...

胃腸(いちょう)が冷(ひや)えると、食(じ)欲(よく)も下(くだ)がつてしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要(ひつよう)な栄養(えいよう)が足り(たり)ていないかも。そうめん(そうめん)に野菜(やさい)や肉類(にくるい)をトッピング、あたたかいものを飲(の)むなど工夫(くわふ)しよう。

●夜ふかし(よふかし)をしている  
●寝(ね)る前(まえ)にスマホ(スマホ)やテレビ(テレビ)を見る

\\ こんな人は /

睡眠(すいみん)が足りない...

寝(ね)る時間(じかん)が遅(おそ)いと体内時計(たいないどけい)のリズム(リズム)が乱(みだ)れて、朝(あさ)起き(おき)るのもしんど(しんど)くなつてしまうよ。起き(おき)るの(の)が遅(おそ)いとまた夜ふかし(よふかし)をして…悪循環(あくじゆんわん)! 休(やす)みの日(ひ)も学校(がっこう)に行(い)く日(ひ)と同じ時間(じかん)に起き(おき)よう。

~保護者(ぼごしや)のみなさま~

### ●健康(けんこう)の記録(きらく)について

今年度(ことねんど)の健康診断(けんこうしんだん)の結果(けつこ)を記載(きざい)した「健康の記録(けんこうのきらく)」を配付(はいぷ)しています。ご提出(ごていしゅつ)いただいた受診報告書(じゆんほうごうしょ)は健康の記録(けんこうのきらく)には貼(は)らず、検診項目(けんしんかぎ)の欄(らん)に済印(すいじ)を押(お)しています。ご確認(ごかくにん)ください。内容(ないよう)をご確認(ごかくにん)後(ご)、表紙(ひょうし)に押印(おしじ)をしていただき、速(すみ)やかに学級担任(がくきうたんじん)へご提出(ごていしゅつ)をお願いします。