

ほけんだより7月

東小 7月保健だより

東小ホームページのQRコードです。ご活用ください。



もうすぐ夏休みですね。楽しみにしていることが、たくさんあるかとおもいます。

とても暑い日が続いています。暑さに負けず、健康で楽しい夏休みになるよう、学校がある日と同じように、規則正しい生活をしましょう。夏休み明け、また元気な姿のみなさんに会えることを楽しみにしています。



夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう！朝の涼しい時間がおすすめ♪



早寝早起きをつづけて
しっかりすいみんをとる



3度のごはんを食べたあとは
ていねいに歯みがき



毎日同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう



ゲームやスマホは夜9時までにはスイッチオフ！



スマホやゲームは楽しいけれど、夜おそくまで使っていると、こんなことが起きるかも...

・ねむれなくなる！

→画面のあかりは、「まだお昼だよ」と脳をだまして、ねむりにくくしてしまいます。

・頭がうまくはたらかない！

→ぐっすりねむれないと、次の日にぼーっとしたり、宿題に集中できなくなったりします。

・イライラしやすくなる！

→ねむれない日が続くと、体だけでなく心も元氣になれません。

だから、夜9時までにはスイッチをオフ！そのあとは、本をよんだり、お話したりして、ゆったりすごしましょう。ぐっすりねむることが、明日の元氣のもとになりますよ☆



～保護者の方へ～

今年度の健康診断が無事に終了いたしました。保護者の皆様には、ご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。

さて、健康診断で所見があり、未受診の児童に、再度、通知を配付します。お忙しいかとは思いますが、時間の取りやすい夏休み中に受診をお願いいたします。

じぶん あんぜん じぶん まも
自分の安全は自分で守ろう！

夏は、川あそびやお出かけが楽しい時期。でも、雷や川での事故のニュースをよく聞くようになりました。ちょっとした油断が、大きな事故につながることもあります。ポイントを覚えて、自分の安全は自分で守れるようにしましょう。

かなり

雷 になったら



たてものの中に
ひなんする



木にちかづかない



ちかくにたてものがない
ときはしゃがむ

かわ うみ い
川や海に行くときは



おとな
大人といっしょに



ライフジャケットを
きる



ふか
深いところにちゅうい



なが
流れのはやいところに
ちかづかない



おぼれそうになったら
「浮いてまつ」

りつよう
立腰コーナー

Q. 姿勢がわるいとどうしてよくないの？

A. 姿勢がわるいと起こることは…

- ・猫背で腰に負担がかかり、腰が痛くなる
- ・視力が低下する
- ・便秘になりやすい などなど

体に良くないことばかり起こってしまいます。腰が痛いとお外であそぶこともできなくなってしまいます。



姿勢が良くなると、こんなにいいことがあるよ！



姿勢がよくなり、ころろが
しっかりする



運動がとくになる



やる気がでる