

# ほけんだより



第四小学校  
保健室  
NO.5  
平成30年7月20日

## 夏休みスッキリ大作戦にチャレンジ!

もうすぐ長い長い夏休みに入りますね。あかしゃノートの30ページにある「夏休みスッキリ大作戦」は、元気に2学期をむかえるための生活表です。夏休みの終わりころの1週間(17~23日)のチャレンジです。感想や反省を書いて、始業式の日に持って来てくださいね。

**夏休みスッキリ大作戦**

夏休みのこり1週間になりました。2学期を元気にむかえるために、自分の生活をふりかえりながら生活リズムをととのえましょう。

おきる時刻(自分で定める)・ねる時刻(自分で定める)・朝ごはん・歯みがき・ゲームのようすを書きましょう。あいているところには、健康についてがんばることを自分で決めて書きましょう。(たとえば、ジュースをのみすぎないなど)

25日、元気に登校できるようがんばりましょう。

	おきる じこく (時分)	朝ごはんを バランスよく たべた	ゲームの 時間 (1時間)	お家できめた 健康のめあて	歯みがき		ねる じこく (時分)
					朝	夜	
17日	○守った ×守れな かった	○たべた ○すしだけ ×たべない	○守った ×守れな かった		○した ×しない	○守った ×守れな かった	
18日							
19日							
20日							
21日							
22日							
23日							

《自分のはんせい》 ※24日に書きましょう

《保健室から》

## 「夏休み健康調査」もわすれずに...

あかしゃノートの33ページにあります。かならずどこかに○がつかます。わすれずに記入してくださいね。



### おうちの方へ...

- ◇「あかしゃノート」について
- ・30・33ページが記入か所です。
- ・低学年のお子さんは、わかりにくいかもしれませんので、記入へのご協力をお願いします。
- ・「夏休みスッキリ大作戦」には、励ましの声かけをお願いします。
- ・「夏休み健康調査」には、定期的な通院や検査の状況もお知らせください。

# 夏の健康生活 8カ条

## 1. 夏の暑さになれる!

からだの暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1~2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



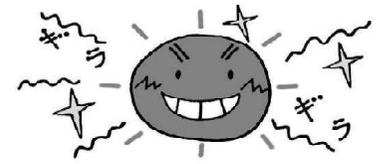
## 2. 水分を補給する!

水分をとらないと、心臓に負担がかかることになります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がってつづ、バテてしまいます。



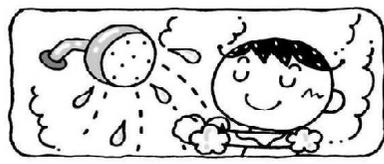
## 3. 無理をしない!

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



## 4. からだを清潔に保つ!

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



## 5. 冷房で部屋を冷やしすぎない!

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



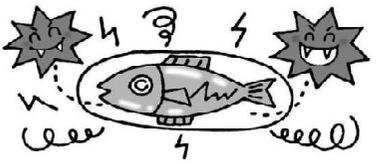
## 6. しつかり栄養をとる!

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりとしましょう。



## 7. 食中毒に注意する!

しっかりと火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



## 8. しつかり寝る!

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。





**ゲーム・PC・スマホ・パッドやい放題、終わりのない動画の視聴  
~子ども任せにしないでください!**

夏休みをきっかけにネット依存になり、2学期のスタートにつまづき、親子共に苦しむケースが見られます。

~おうちの方へ~

**(\*\_\*)\_保健室\*健康相談(\*\_\*)  
いつでも、気軽においでください!!**

お子さんの健康について、気になっていることはありませんか?

例えば、

- ・身長が平均と比べて低い。
- ・成長が極端に早い、遅い。
- ・色の見え方が気になる。
- ・ネット依存症かも~?
- ・病院に行くべきか悩んでいる。
- ・朝起きが悪く、毎朝大変。
- ・担任の先生に相談しにくい内容なんだけど....



夏休み中、学級担任と個人面談が計画されています。その際、健康に関することも含めてお話されることと思います。が、担任以外に、養護教諭にも聞いてみたい、相談したい、ちょっとおしゃべりしたい...等ありましたら、是非、保健室にお立ち寄りください。保健室では、夏休みに限らず、いつでも相談受付中です。お気軽においでください。もちろん、電話でもOKです。

担当養護教諭 \* 菊池より \*