

# ほけんだより 7月号

令和3年7月12日(月)

山佐小学校 保健室

もうすぐ夏休み！夏を元気に過ごしましょう。

早寝早起き朝ごはん！

早く寝て、早く起きて日の光を浴びよう！

朝ごはんを食べて1日のエネルギーを作ろう。

運動をしよう！

毎日30分以上体を動かそう！

運動をすることで、骨や筋肉を強くしたり、ぐっすりとなむれるようになったりするよ。

テレビやゲームの時間を決めよう！

ゲームなどを長い時間していると、目や体が疲れるよ。

すいみん不足にならないためにも時間を決めよう。



5分間みがきをしよう！

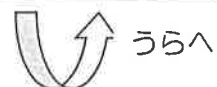
むし歯にならないためにも、毎日  
はみがきをして、みがき残しのない  
ように歯をみがこう。みがくとき  
は、力を入れすぎないように！

保護者の方へ

## ○「けんこうのきろく」について

「けんこうのきろく」を本日ご家庭にお返しします。今年度から、ファイルに健康診断の結果や9月、1月に実施する身体測定の結果などを綴ってお返しします。ご家庭での健康管理にご活用ください。生涯の健康を考え、よい生活習慣で心身ともに健康に過ごしているかなどをご家庭で考えていただけたらと思います。

7月20日(火)の終業式の日までに学校へ提出をお願いします。(6年間使いますのでなくさないようにお願いします。)

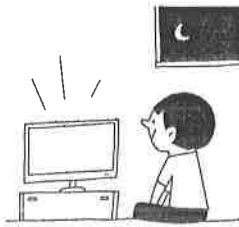


夏ばてしていませんか？生活をふり返ってみましょう。

## 夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしをしている



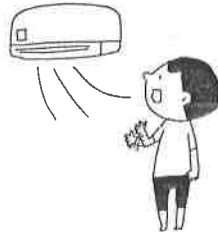
食事をとらないことがある



冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



4~5人の人

夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。

1~3人の人

このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

0人の人

夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

体を暑さにならして、かしく冷ぼうを使いましょう！

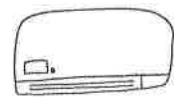
## 体を暑さにならしめよう

気温が高くなり始めたら運動をあせをかって、体を暑さにならしめよう。短時間の軽い運動から始め、ひごとに運動量を増やすことで暑さへのていこう方をつけることができます。あせをかいたら水分をとることを忘れないようにしましょう。



## 冷ぼうを使うときは

室内と外の気温差が大きいと、体調をくずすことがあります。冷ぼうの設定温度を低くし過ぎないようにしましょう。



夜も、暑すぎるとしっかりとねることができないので、かしく冷ぼうを使うことが大切です。冷やし過ぎには注意しましょう。

