

ほけんだより7月

千早小吹台小学校
保健室 2017.7.19

なが なつやす
長い夏休み……。みなさんは、どのように過ごすのでしょうか。自由
な時間をとりやすいこの機会に、普段できないことにチャレンジする
のも良いですね。楽しい夏の思い出を、たくさん作ってください♪

なつやすみもけんこうに!

<p>なおしておこう 調子や具合のよく ないところ</p>  <p>むし歯などは、この 休みを使ってちよ うをすませよう。</p>	<p>つめたいもの あっさりしたもの ばかり食べてない?</p>  <p>一日3食、いろいろな 食品でバランスよく栄 養をとろう。</p>	<p>やりすぎ注意! ゲームやネットは 時間を決めて</p>  <p>すいみん不足やうん どう不足にならない ようにしよう。</p>	<p>すいぶんを こまめにとって 熱中症予防</p>  <p>汗をいっぱいかいた ときには塩分も一緒 にとろう。</p>	<p>みださない 生活リズムは いつもどおりで</p>  <p>休みの間も、はやね ・はやおきを心がけ よう。</p>
--	--	---	--	--

6月・7月の体重測定の後、保健指導をしました。振り返ってみましょう。

その1・・・ジュースに含まれる砂糖

- ◎ジュースの中には、たくさんの砂糖が入っていて、知らず知らずのうちに、砂糖をとりすぎてしまうことがあります。
- ◎砂糖を多くとりすぎると、「むし歯になる」、「太りやすい」、「骨が弱くなる」、「イライラする」、「つかれやすい」などの症状が出てしまいます。
- ◎ジュースは飲みすぎず、お茶や水を選んで飲むようにしましょう。

その2・・・熱中症の予防

- ◎大きめの水筒を準備し、こまめにお茶や水を飲みましょう。(運動前・運動中・運動後)(のどがかわいたかな?と思う前に飲むのが効果的)
- ◎外では、帽子をかぶりましょう。

その3・・・朝ごはん

- ◎朝ごはんは、あたま・からだ・おなかのスイッチです。
- ◎朝ごはんを食べないと、「頭が働かない」、「集中力がなくなる」、「イライラする」、「力が出ない」、「おなかが痛くなる」などの症状が出てしまいます。
- ◎脳のエネルギーとなるブドウ糖は、ご飯・パン・麺類に多く含まれています。
- ◎早寝・早起きをして、きちんと朝ごはんを食べましょう。

でかけるときはひとこえかけてから



だれと どこへ
なにをしに 何時ごろ帰る
●暗くなるまえに帰りましょう

虫にさされたら

かかない ひやす



「かゆみ」や「はれ」がひどいときは、おいしやさんでみてもらいましょう

歯みがきカレンダーと健康手帳をくばります!

歯みがきカレンダー ...夏休み中、毎日色をぬりましょう。絵は5・6年生の保健委員さんがかいてくれました。

健康手帳 ...体重のページには、色をぬりましょう。おうちのひとに見せて、印かんをおしてもらいましょう。

→8月28日(月)に担任の先生へ提出してください。