

ほけんのひろば



おうちの人といっしょによみましょう。

令和2年7月31日 豊川小学校 保健室

いよいよ夏休みがはじまります。夏本番にむけて暑さもきびしくなり、ころもから
だも調子をくずしやすい時期です。今年はいつもより短い夏休み、かぎられた時間を
大切に、ころもからだをゆっくりと休めてくださいね。



夏は〇〇不足に気を付けて



- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は

睡眠が足りない…

寝る時間がおそいとリズムが
みだれて、朝おきるのもつらくな
ってしまうよ。

おきるのがおそいとまた夜ふ
かしをして・・・悪循環！！

休みの日も学校に行く日と同
じ時間におきられるとよいです。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は

栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲もさが
ってしまうよ。あっさりしたもの
だけでは、必要な栄養が足りてい
ないかも。

そうめんや野菜や肉類をトッピ
ング、あたたかいものを飲むなど
工夫しよう。

- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は

水分が足りない…

子どものからだの約70%は水分。
汗やおしっこでどんどん失われ
ていくので「のどがかわいた」と
おもったら、もう脱水がはじまって
いるサイン。

少しずつこまめに水分をとろう。

新しい生活様式における熱中症の行動ポイント

この夏は、これまでとは異なる生活環境下にあるため、例年以上に熱中症
に気を付けることが重要です。

- こまめに水分補給しよう
 - ・ のどがかわいていなくても、こまめに水分補給。
 - ・ 1日あたり1.2リットルがめやす。
 - ・ ねている間の脱水に注意
- 日ごろから体調管理をしましょう。
 - ・ 検温と体調チェックを習慣化する。
 - ・ 体調がわるいときは、むりをせず家で休養する。

熱中症予防に関する資料

- 環境省熱中症予防情報サイト
- 厚生労働省ウェブサイト
- スポーツ庁ウェブサイト
- 熱中症予防 声かけプロジェクト

検索：環境省 熱中症

2学期の発育測定の日程

8月26日(水)

4・5・6年生



8月27日(木)

1・2・3年生、おおぞら学級



※ ポニーテールや
お団子などの髪型は
さけましょう。

夏休み 保健室からの配付物

8月25日（火）に提出するもの

- ① 歯みがきカレンダー
- ② ヘルシートライカード
- ③ 健康カード

- ① 歯みがきカレンダー
- ② ヘルシートライカード
- ③ 健康カード
- ④ ぞうきん1枚



はみがきカレンダー

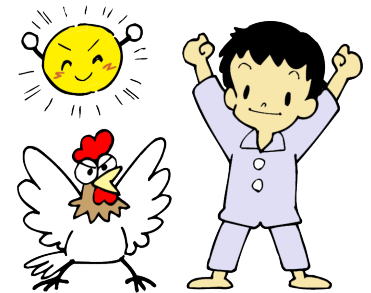
8月1日（土）～24日（月）

1. すすめかた

- ① 歯みがきをしたら色をぬります。
- ② 最終日（24日）に、自分の反省をかい^{さいしゅうび}て、始業式の日^{じぶん}に担任^{はんせい}の先生^{たんニン}に提出^{せんせい}する

ヘルシートライ

8月18日（火）～24日（月）



1. すすめかた

- ① めあて（表紙）を決める。
・おうちの人^{ひと}と話し合^{はな}って、夏休み^あ中の生活^{なつやす}についてのめあて^{ちゆう}を決め^{せいかつ}ます。
- ② ねる時^じこく、おきる時^きこくを決める。
- ③ 毎日^{まいにち}、夜^{よる}にチェックをしましょう。
- ④ 最終日（24日）に、自分の反省^{じぶん}をかい^{はんせい}て、始業式^{たんニン}の日^{せんせい}に担任^{たんニン}の先生^{せんせい}に提出^{ていしゅつ}する。

2. チェックポイント

- ① ねる時^じこく ② おきる時^きこく ③ 朝^{あさ}ごはん ④ 歯^はみがき ⑤ メディアをつか^{じかん}った時間

おうちの方へ

日頃より学校保健活動へのご理解とご協力ありがとうございます。

夏休み中も、規則正しい生活・食事・歯みがき・メディアの利用時間に気をつけ、元気に過ごせるよう、ご家庭での言葉かけをお願いします。そして、2学期をスムーズにスタートできればと思います。