

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、こころとからだをゆっくりと休めてくださいね。



毎日

夏は〇〇不足に気をつけて



- 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かかも。

そうめんに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。

- のどが渴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」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。
少しづ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つ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よう。
 - ・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
- 热中症予防 声かけプロジェクト

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

- 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

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
- 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、自分の反省を書いて、始業式の日に担任の先生に提出する

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)をきめる。

・おうちの人と話し合って、夏休み中の生活についてのめあてを決めます。

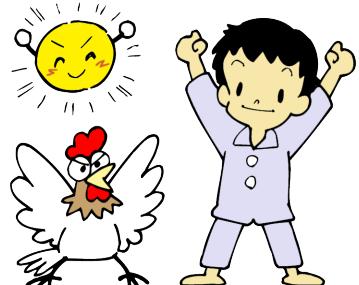
- ② ねる時こく、おきる時こくをきめる。

- ③ まいにち よる 毎日、夜にチェックをしましょう。

④ 最終日(24日)に、自分の反省を書いて、始業式の日に担任の先生に提出する。

2. チェックポイント

- ① ねる時こく ② おきる時こく ③ 朝ごはん ④ 歯みがき ⑤ メディアをつかった時間



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。