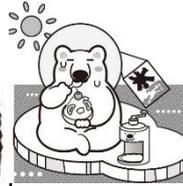


# ほけんだより



令和2年7月30日

小千谷市立東山小学校

保健室 No.7

おうちの人といっしょによんでください。

ほけんもくひょう  
7・8月の保健目標



楽しい夏の思い出をつくれるように、毎日けがや病気に気をつけてすごしましょう。

「新しい生活様式」のもとで過ごす初めての夏休み。毎朝の体温測定と記録を忘れずに!

健康に過ごすための生活の基本はいつでも「早ね・早起き・朝ごはん」です。

## 【お知らせ】

7月27日の眼科検診は、受診者全員「異常なし」でした。

今年度眼科検診は欠席者の検診は行いませんので、気になることがあれば受診をお願いします。



## 保護者の皆様のご協力をお願いいたします

新型コロナウイルス感染症から子どもたちを守り、お子さんが二学期からも安心・安全な学校生活を送ることが出来るよう、ご家庭においても「新しい生活様式」を踏まえた取組にご協力をお願いします。

### ★毎日の健康観察



お子さんの体温測定と健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行

い、朝の測定結果を毎日「体調チェックカード」に記入してください。

※発熱や咳などの症状でお子さんが受診した際は、学校にご連絡ください。

※カード記入を忘れているお子さんがまだ数名います。習慣として身につく

よう、ひきつづき声かけをお願いします。

### ★抵抗力を高める生活



免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事をご家

庭全体でご協力をお願いします。

うらは「夏を健康にすぞうポイント」です

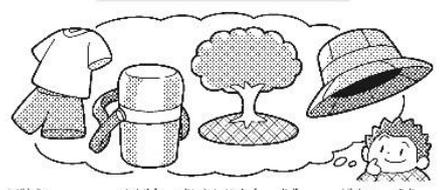
**注目!**



# 夏を健康にすぞすポイント



## 熱中症の予防をする



風通しのよい服装、水分補給、涼しい場所で休む、帽子をかぶるなどの、熱中症対策をしましょう。

## 1日3食をきちんと食べる



**たんぱく質、ビタミンB群**  
肉、魚、ほうれん草、小松菜、果物、牛乳など

暑いと食欲が低下しがちですが、たんぱく質やビタミン、ミネラルをとるようにしましょう。

## 冷たいものはほどほどに



胃の動きが低下して、食欲がなくなってしまうので、冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

## 早起き早寝をする



夏休み中でも早起き早寝をして、生活リズムを乱さないようにしましょう。

## ★心地よく眠るためには★

- \*寝る前に寝室を適度に冷やしておく
- \*ぬるめのお風呂につかって、心身ともにリラックスする
- \*眠れなくなるので、寝る前に興奮するようなゲームをしたり激しい遊びをしたりしない

夏休みも「メディアをやめる時刻」を意識しましょう!

そのために・・・、おうちのひとと、メディアをやめる時刻をもう一度確認することをおすすめします📺



## 理想の生活は「食べて、動いて、よく寝よう!」

太陽の光を浴びる

朝ごはんを食べて体温をあげる

スポーツ庁  
子どもの運動遊び応援サイト↓

バタンQ!

食べて

運動のゴールデンタイム  
は15時～17時  
汗をかいてしっかり動く

テレビ・ビデオの光をさける

動いて

