

令和元年 7月 23日

小千谷市立東山小学校

保健室 No.8

ほけんだより

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、夏休み中もけがや病気に気をつけてすごしましょう。

夏を健康にすぞうコツ

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。

©少年写真新聞社 2019

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、豆腐、
豆、小松菜、葉物、
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。

©少年写真新聞社 2019

冷たいものはほどほどに



胃の働きが低下して、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。

©少年写真新聞社 2019

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。

©少年写真新聞社 2019

注目!

夏休みも「メディアは一日2時間まで」を意識しましょう!
そのために...

- たとえば、
- ・おうちのひとと、メディアの使い方の約束を決める
- ・ゲームや動画の前に、タイマーをかける など

やってみよう！夏ばてチェック

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

1～3個の人
このまま今の生活が続いていると、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個の人
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。

「夏ばて」ってなに？

夏の暑さやクーラーを使う生活が原因で、体調をくずしてしまうことをまとめて「夏ばて」といいます。夏ばてになると、体のだるさやつかれ、食欲がでないなどの全身の症状が見られます。また、免疫力が低下することにより、「夏かぜ」になることがあります。

～「夏ばて」の予防は規則正しい生活が一番大切です。

おもての「夏を健康にすごすコツ 」を見ながら、
ふだんの生活にとりいれよう～

保護者の皆様へ

①健康診断後、まだ受診していないお子さんに『健康診断結果のお知らせ』を配布しました。学校での健診は、あくまでスクリーニングですので、医療機関を受診して詳しく見てもらえると安心かと思えます。夏休みは受診のチャンスです。学校生活や普段の生活を健康的に過ごすためにも、早めの受診をお願いします！

②3～6年生の保護者を対象に「牛飼修行の旅」事前調査を配付しました。ご回答お願いいたします。

