

ほけんだより 7月

No. 6 2016年7月19日 小泉小学校 保健室

子ども 児童の皆さんへ



元気に楽しく！ もうすぐなつやすみ

- 【も】** うすませた？
歯のちりょうは
お早めに
- 【う】** みでも山でも
日やけに注意
- 【す】** まほ・
ケータイは
おうちの人と使おう
- 【く】** っど
モーニング！
休み中でも
早起き
- 【な】** んどでも
おさを...
熱中症予防
- 【や】** さいをとって
いますか？
夏野菜もおすすめ！
- 【み】** ずべはキケン！
子どもだけで
行かないで！
- 【つ】** めたい
の
飲みものは
ひかえめに
- 【す】** ずしい時間を
うまく使って勉強・
運動

- 【も】 健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【う】 夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
- 【す】 便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【く】 「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
- 【な】 熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも「予防」を心がけましょう。
- 【つ】 食べたいだけ、飲みたいだけっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】 好きなものにかたよっていませんか？ 食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】 朝や夕方は少しすこしやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
- 【み】 深くない、流れがおだやかと書いていても…。必ずおとなの人といっしょに。

※裏面もあります。

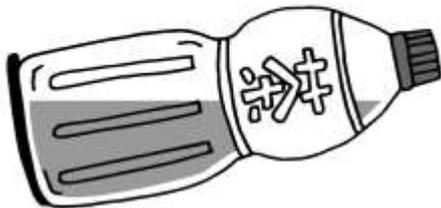
ちよつとずつ
+こまめに

夏の水分ほきゅう

梅雨があけ、暑さがさらにきびしくなりましたね。
この時季に気をつけたいのは、やはり熱中症。その予
防では、水分を『ちよつとずつ』『こまめに』とること
がポイントです。どうしてだと思いませんか？



暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出
ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、
実はもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、おなかが痛くな
ってしまうことも。そのようなことから『ちよつとずつ』『こまめに』なのです。



もうすぐ夏休み。暑さに負けず楽しく元気にすごせるよう、
水分ほきゅうを続けてくださいね！



保護者の皆様へ

◎『はみがきカレンダー』『生活チェックシート』を配布しました。夏休み中子どもたちが記入し
ます。ときどき見ていただき、お声がけをお願いします。

※おうちの人からと自分の反省を書く欄がありますので、記入をお願いします。

提出は8月26日(金)です。学級担任に提出してください。



◎お子さんが夏バテせず元気に過ごすために、さらに次のことに気をつけてください。

- ・暑い時こそ食事が大切です。ごはんやパンだけの食事にならないように、バランスのよい食事を
をお願いします。プールに来る前は必ず朝ご飯を食べさせてください。
- ・飲み物は、糖分の多いジュース類ではなく、牛乳・麦茶・水をお勧めします。学校のプールに
来る際は水筒を持参することをおすすめします。
- ・夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけさせてください。
(睡眠時間は、9～10時間が必要とされています。)
- ・テレビ、ゲーム、パソコンの時間を決めましょう。ご家庭でルールを決めて利用してください。

