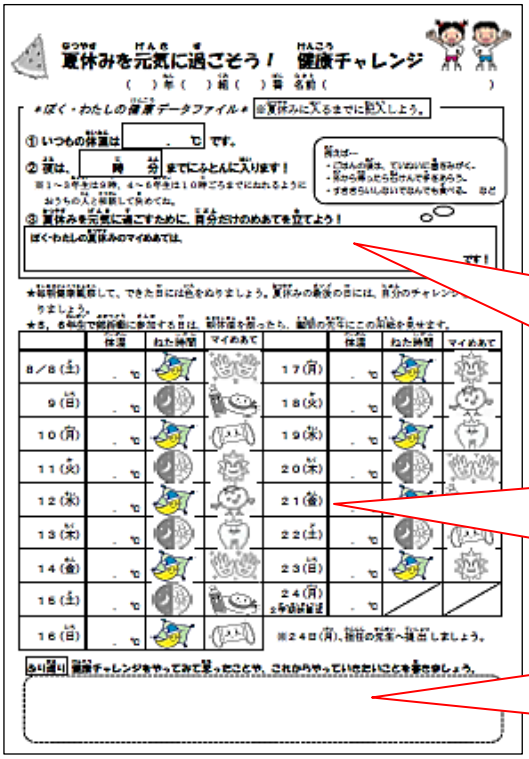
六ツ美中部小学校 ほけんだより

すくすく

Ｎｏ．５　令和２年８月３日（月）

～夏休みを元気に過ごそう！　健康チャレンジ～

もうすぐ夏休みです。夏休みの間、みなさんが健康に過ごせるように、「健康チャレンジ」カードをお渡しします。この夏を元気に過ごすためにできることを考えて、おうちの人と一緒に挑戦しよう！



・ごはんの後は、ていねいに歯をみがく。
・外から帰ったら石けんで手をあらう。
・すききらいしないでなんでも食べる。
・ゲームは１日○時間までにする。　など

夏休みまでにやること

「ぼく・わたしの健康データファイル」の記入。

① 自分のいつもの体温　② ねる時間　③ マイめあて

を書いて、夏休みに向けてやる気を高めよう！

夏休みに入ったら…

毎日の健康観察と、「ねる時間」「マイめあて」チェック！

体温を書いて、「ねる時間」「マイめあて」ができた日には色をぬりましょう。

夏休み最後の日（８月２３日）

ふり返りの記入。　チャレンジをやってみて思ったことや、これからやっていきたいことを書きましょう。

２学期始業式の日に、用紙を担任の先生へ提出してください。中部小のみなさんがチャレンジを通して、２学期も元気に学校に来られるとうれしいです。

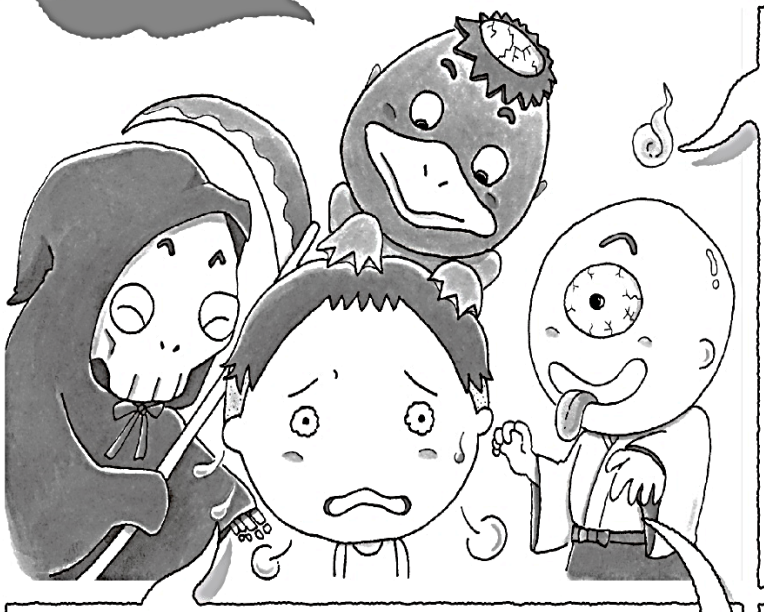
保護者の皆様へ

「夏休みを元気に過ごそう！健康チャレンジ」カードを配付しました。お子さんがよりよく取り組めるよう、ぜひおうちの方からも声をかけていただけるとありがたいです。御協力よろしくお願いします。

健康診断の結果「受診のすすめ」をもらった人で、まだ病院に行っていない人は、夏休みを利用して早めに病院へ行くようにしましょう。特にむし歯は、放っておくと進行します。受診した人は、学校へ用紙を提出してください。

すぐそばに
足りないおばけ!?

夏の○○不足に気をつけて！



●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／

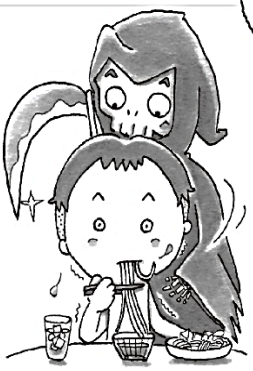
「水分が足りない…」

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「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●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、食欲も下がってしまうよ。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。

●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…」

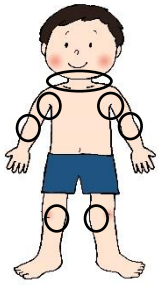
寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！　休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

清潔を保ってバリア！あせも予防。

汗をたくさんかくとできる、あせも。できる理由は、大量に汗をかいて、汗の出る穴がふさがることです。

汗のたまりやすいところはこんなところ

・首
・わきの下
・ひじ、ひざの裏　など。



こうして予防しよう！

・肌着を身に着けよう。汗を吸って、肌を清潔に保ってくれるよ。
・汗をかいたら、タオルでふこう。こまめに着替えよう。
・クーラーを上手に使おう。