

# ほけんだより 8月

令和6年7月17日  
境剛志小学校 夏休み号



夏休みが  
始まります

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。夏の暑さは変えられませんが、自分の行動は変えることができます。生活習慣を見直して体の調子をととのえるなど、みなさんなりに工夫をして暑い夏も元気に過ごしましょう。  
夏休み中にすてきな思い出をたくさんつくったみなさんと、2学期にお会いできるのを楽しみにしています。

## 夏バテ予防のポイント



### ☆ポイント1☆

#### 睡眠をしっかりとる



睡眠不足だと疲れがとれず、体のはたらきも低下します。十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて、朝日をあびましょう。

### ☆ポイント2☆

#### 栄養バランスのよい

#### 食事をとる



つめたい食べ物は、胃腸のはたらきを弱めます。また、そうめんなど口あたりのよい物ばかりでは、栄養不足になります。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）をすすんでとりましょう。

### ☆ポイント3☆

#### エアコンで部屋を冷やしすぎない

外との温度差が大きいと、部屋と外を出入りしたときに体を調節する神経がみだれて、体調をくずしやすくなります。エアコンの温度は、下げすぎないようにしましょう。



### ☆ポイント4☆

#### 軽い運動で汗をながす



すずしい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなります。そうすると、体温を調節するはたらきが弱まり、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗をながし、体温を調節できる体をつくりましょう。

## ～ 「はみがき・朝ごはんカレンダー」をやろう！ ～

なつやす ちゅう も、1日3回はみがきをしよう

「朝起きたとき・食後・夜寝る前」に、きちんとはみがきをしましょう。

かがみで自分の歯を見ながら、みがき残しがないかをチェックして、ていねいに歯をみがけるといいですね。



あさ 朝ごはんが大切なわけ

朝ごはんには、体のリズムをととのえたり、体温を上げたり、脳にエネルギーを与えたりする役割があります。1日を元気にスタートするために、朝ごはんをしっかりと食べる習慣をみにつけましょう。



## ～ 病院で治療をすませよう！ ～

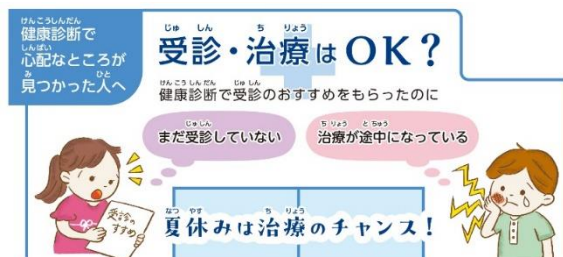
健康診断で「受診のすすめ」をもらい、

まだ受診できていない人は、夏休み

中に受診をするようにしましょう。

早めに治療をすませ、体の不安を

なくしたすっきりとした気持ちで、2学期をスタートできるといいですね。



夏休みの間、大きな病気やけがをすることなく、元気にまた学校に来ること、それが一番守ってほしいおねがいです。規則正しい生活をこころがけ、自分の体を大事にして過ごしましょう！



## ～ おうちの方へ ～

- 今年度実施した健康診断の結果（「定期健康診断の記録」）を配付します。通知表のファイルに入れてお渡ししますのでご確認ください。なお、昨年度同様、健康診断の結果は、保健調査票や問診票の記載内容を踏まえ、学校医との確認によって総合的に判断しております。ご不明な点がございましたら、学校までお問い合わせください。

また、「受診のすすめ」をもらったお子さんや、検診当日に欠席しておりまだ受診をしていないお子さんは、夏休み中に受診していただくようお願いします。

- 夏休みに、「はみがき・朝ごはんカレンダー」を実施します。1日3回歯みがきをして、むし歯ゼロを目指しましょう！また、毎日朝ごはんを食べて、元気に過ごせるようにしましょう。提出は、宿題提出日（8/26, 27）です。ご協力をよろしくお願いいたします。