

# 保健だより 7月

令和元年7月19日(金)  
さいたま市立日進北小学校 保健室

## 7・8月の保健目標

きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう!**

うちの人といっしょに読みましょう。

いよいよ待ちに待った夏休みです。スポーツをしたり、おでかけをしたり、いつもより寝る時間・起きる時間が遅くなってしまふこともあるかと思ひます。長い休みだからこそ、学校の時と同じ時間に寝て起きる生活を大切にしましう。生活のリズムは急には元にもどせません。学校が始まってすぐに体調を崩すことがないように体の準備も忘れずに…。



### 早寝早起きをしよう

夏休みだからといって、夜遅くまでおきていたり、朝だらだら寝ていたりしてはいけません。寝る時間と起きる時間を毎日きちんと決めて生活リズムをきちんと作りましよう。

### バランスの良い食事を

3食きちんと食べることは大切です。夏はそうめんや冷やし中華などさっぱりしたもののばかり食べてしまいがちですが、お肉・野菜・乳製品なども食べ、バランスの良い食事を心がけましよう。

### しっかり水分補給

夏はたくさんの汗をかき、体の水分が不足してしまひます。外では30分おきに水分をとらましよう。たくさん運動をするときは、スポーツドリンクがおすすめてです。



### クーラーは控えめに

ずっとクーラーをつけた部屋にいと、体が冷えて夏かぜの原因になります。クーラーの設定温度は28℃くらいにしましよう!



### 夏休みがはじまります



### 夏休みの注意事項

### 外に出るときは

ぼうしをかぶらう  
外で遊ぶときはもちろん、近くにちょっと出かけるときもしっかりとぼうしをかぶりましよう。「熱中症」の予防にもなります。

### 冷たいものばかり

#### 取りすぎない

暑いからといって、1日中冷たいジュースやアイスばかり食べていてはお腹をこわしてしまひます。たまにはあたたかいお茶なども飲ましよう。

### 熱中症に気をつけよう

外にいるときだけではなく、部屋の中にもいとときも注意しましよう。《めまい・はきけ・ずつう・体がだるい》などの症状があれば、すぐに涼しいところで休ましよう。

### おうちの人に言ったかな?

夏は水の事故や交通事故が増える時期です。

- ①行き先(遊ぶ場所)
- ②帰る時間
- ③誰と行くか



をきちんと話をしてから出かしよう!



なか い ちゃ みず  
中に入れるお茶や水は  
ひ の  
その日に飲みきれ的分  
だけにしましょう

じぶん  
自分でしっかりと  
かんり  
管理しましょう

つか  
使ったあとは、よくあら  
わして、  
かわ  
よく乾かしましょう

コップ付きのもののほうが  
の ぐち  
飲み口をせいけつにたもてます

すいぶんほきゅう  
水分補給に  
かかせない

# 水筒を使うときは

ふりまわしては  
いけません

とも の  
友だちとまわし飲み  
してはいけません

せい ちゅうい  
ステンレス製ボトルの注意!

- 破裂・破損のキケンがあるため入れてはいけないもの
- 炭酸飲料 ○ 牛乳、果汁など ○ 塩分を多く含むもの  
(スポーツドリンクも少量の塩分を含むので、こまめな手入れが必要)
- 手入れで漂白剤は使わない!

## ☆☆歯みがきカレンダーにチャレンジしよう☆☆

保健委員会の児童が作成した歯みがきカレンダーを配ります。  
白づけのところの絵に、1日3回みがいた日は青色、2回みがいた日は黄色、1回みがいた日は赤色で色をぬりましょう。  
8月27日(火)に担任の先生に提出してください。



※夏休み中も食べたら歯みがきの習慣を忘れずに!!



## ☆☆夏休みは治療のチャンス☆☆

1学期に実施した健康診断でお知らせをもらった人で、まだ病院へ行っていない人は、夏休み、まとまった時間があるうちに治療して、元気に2学期をスタートさせましょう。

健康診断結果のお知らせは担当医の先生に記入していただき、学校に提出してください。

