

ほげんだより 夏休み号

No. 5

H30.7.20

あした 明日からは、いよいよ^{なつやす}夏休みです。

たの 楽しく、健康^{けんこう}に過^すごすために自分の健康目^{じぶん けんこうもくひょう}標^たを立て、規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}をしましょう。

また、夏^{なつやす}休^{やす}みの約^{やく}束^{そく}についてお家^{うち}の人^{ひと}と話^{はな}しましょう。

夏^{なつ}を元^{げん}氣^きに^すご^{ぞう}そう^{ぞう} ~保健室^{ほけんしつ}からのお願^{ねが}い~

1. 決^きま^りった時^じ間^{かん}に起^おき^て、決^きま^りった時^じ間^{かん}に寝^ねま^しよ^う。

い^えの^{ひと}と^{じかん}を^きま^めま^しよ^う!

2. 毎^{まい}日^{にち} 少^{すこ}し^も 体^{からだ} を動^{うご}か^そう。

すい^{ぶん}ほ^きょう^わす
水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を^わす^れず^に!!



3. おか^あし^まや甘^{あま}い飲^のみ物^{もの}を食^たべ^ずぎ^たり

飲^のみ^ずぎ^ない^よう^にし^まし^よう。

だ^らだ^ら食^たべ^るの^は
む^し歯^ばの^{げん}因^{いん}!!



4. 外^{そと}に^で出^でる^とき^は、帽^{ぼうし}子^しを^かぶ^りま^しよ^う。

た^まに^{ぼうし}帽^{ぼうし}子^しを^かぶ^りな^おし^て、空^{くう}気^きを^とお^して^あげ^まし^よう。



5. 3^{しょく}食^じし^っか^り食^たべ^まし^よう。



しょ^くじ^が1^{ばん}の^えネ^ルギ^ーで^す!!
し^っか^り食^たべ^て夏^{なつ}を^{げん}氣^きに^すご^{ぞう}!!

保護者の方へ

夏休みは、子どもたちが長期にわたり学校を中心とした生活から離れる期間です。また、自然や人とのふれあいを深めて人間性を培ったり、学校生活では得がたい体験を積んだりする良い機会でもあります。その反面、開放感から、生活が不規則になり、事故の発生が心配されます。お子さまが充実した日々を送り、無事故で元気に楽しく過ごせるようにご家庭でのご協力をお願いいたします。



◆ 早寝早起き朝ごはん

なるべく学校の日の生活リズムを崩さないようにしてください。また、朝ごはんを必ず食べ、排便リズムを整えてください。夏休み後の学校生活がスムーズに送れるよう、規則正しい生活をよろしく願います。

◆ 熱中症

子どもは大人よりも照り返しの熱を受けやすいです。こまめに水分補給や休憩をする、帽子を被るなどの対策をしてください。

また、睡眠不足は熱中症を起こす要因になりますので、寝不足の次の日には要注意です。

◆ 間食の摂り方

間食は決まった時間に摂るようにしてください。また、飲み物の種類も考え、むし歯や肥満に繋がらないように注意してください。

治療が済んでいない人へ

4月からの健康診断の結果、「受診勧告書」をもらっていて、まだ治療が済んでいない人は夏休みがチャンスです。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

また、治療が終わりましたら、「診断票」を学校に提出してください。



豊郷地域学校園 健康推進分科会からのお知らせ

豊郷地域学校園（豊郷中、豊郷中央小、豊郷北小、海道小）では、「豊かな郷の生き生きとした子どもたち」をテーマに、学校間の連携を図りながら各部会に分かれて小中一貫教育に取り組んでいます。

健康推進分科会では、豊郷地域学校園の小中学生の健康的な生活習慣の確立を目指して活動をしています。

＜活動内容のお知らせ＞

① 目の愛護ポスターの掲示による交流

＊豊郷地区学校園で夏休みに目の愛護ポスターを募集します。

② 感染症発生時の情報共有

③ 健康診断結果の分析を行い、豊郷地域学校園の小中学校における健康課題の把握（今年度より実施）

これらの他に豊郷地域学校園の体力向上分科会や食育推進分科会とも連携して活動しています。どうぞよろしく願います。