

ほけんだより

夏休み号

富屋小学校保健室

明日からいよいよ夏休みです。夏休み中も規則正しい生活を心がけて、楽しい夏休みにしてください。休み明けに、元気いっぱいのみなさんと会えるのを楽しみにしています！



ほけんしつ 保健室から なつやす 夏休みチャレンジ!

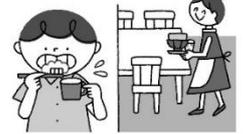


保健室からの宿題です。夏休み明けの8月30日(火)、担任の先生に提出してください。

①夏休み歯みがきカレンダー：毎日

歯みがきができれば、その日のイラストに色をぬりましょう。夏休みも、**1日3回**ていねいに歯をみがいて、むし歯や歯肉炎を防ぎましょう。

夏休み中も食後に歯みがき



②生活習慣チェックシート：7日間

夏休み終わりの7日間【8月22日(月)～8月28日(日)】です。

夏休みの生活目標を考えて、生活調べをしましょう。29日には1週間をふり返り、感想や反省を書いてください。

夏休み生活リズムの5つのカギ

5つのカギを集めてゴールをめざそう

スタート!

①「あさ」のカギはどっち?

A 時間を気にせず寝る
B 学校に行く日と同じ時間に起きる

②「あさごはん」のカギはどっち?

A しっかり食べてエネルギー補給
B 食欲がないので食べない

③「うんどう」のカギはどっち?

A 外に出て元気に遊ぶ
B すずしい部屋で遊んで外に出ない

④「お風呂」のカギはどっち?

A ぬるめの湯船にゆっくりつかる
B シャワーだけで済ませる

⑤「よる」のカギはどっち?

A 遅くまでテレビをみる
B テレビを消して早く寝る

ゴール! これで夏休みの生活リズムはばっちりだね!

おやつ

量よりカロリーに注意を

おやつを食べるときに気をつけたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を送るには、おやつは1日に200キロカロリー以内が目安だそうです。

200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい。少し物足りない量かもしれません。

そこでおすすなのが果物と、ヨーグルトなどの乳製品です。カロリーがおさえられる上に、不足しがちな栄養も一緒にとることができますよ。ただし果物には糖分がたくさん含まれているものもあるので、食べすぎないように注意しましょう。

※農林水産省「子どもの食育 おやつ工夫」より

出かけるときのお約束

外で遊ぶときは

- ぼうし
- 水筒
- 汗ふきタオルを忘れずに

子どもだけで出かけるときは

- おうちの人に
- どこで だれと遊ぶ
- 何時に帰る
- のかを伝える

夏休み
振り返り

けんこうBINGO



できたことに○をつけて、1列そろったらBINGO！ いくつBINGOできるかな？

早起きできた	治療を済ませた (健康だった)	ごはんは 決まった時間 に食べた	具合が悪い 時は無理せず 休んだ	ゲームの 時間を守った
毎日お風呂 に入った	こまめに 水分補給した	食後の 歯みがきを した	お手伝いをした	冷たいものば かりじゃなく 温かいものも 食べた
交通ルール を守った	手洗いを 忘れなかった	FREE	外では ぼうしを かぶった	暗くならない うちに帰った
なにか新しい 発見があった	計画的に 宿題をした	楽しく 過ごせた	よく運動した	ジュース をあまり 飲まなかった
朝ごはんを 食べた	のびた つめは切った	よく噛んで 食べた	決まった 時間に寝た	危ない場所 には行かな かった



保護者の方へ お忙しいところ大変申し訳ございませんが、ご協力をお願いいたします。



～歯みがきカレンダー・生活習慣チェックシートの記入について～

お子様の夏休み中の様子をみていただき、特に低学年の保護者の方は、お子様の記入のサポートをしていただきますようお願いいたします。

～健康診断結果について～

健康診断へのご協力ありがとうございました。それぞれの検診で所見が認められたお子さまには、受診勧告書をお渡ししています。まだ受診がお済みでない場合には、夏休みを利用して医療機関を受診していただきますようお願いいたします。受診後は、担任をとおして保健室へ受診報告書をご提出ください。

また、夏休み前に、健康診断の結果をまとめた「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。お子さまの健康状況や成長の様子についてご確認ください。



戻すから...
は危険です!

夏、子どもを車内に放置し、死亡させてしまう事故が毎年起こっています。



ある8月の晴れた日、気温35℃の正午に測定した車内温度は...

時 間		車内温度
エンジンが切れてから	0分後	25.0℃
	5分後	35.4℃
	10分後	37.8℃
	60分後	48.0℃

窓を3cm開けておいた車でも、車内温度はほとんど違いがなかったそうです。ほんの数分でも、真夏の車内は命を奪う暑さになってしまいます。「寝ているから」「すぐに戻るから」は危険です。絶対に車内に放置しないでください!

