



待ちに待った!

夏休み[☀]が明日から始まります

暑い日が続いています。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか? 食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症のリスクが高くなってしまいます。暑い時こそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体を作って、明日から始まる夏休みを健康的に過ごしましょう。

夏休みも歯みがきをがんばりましょう!

7/20(木)の児童朝会に保健委員会がむし歯予防の発表をしました。劇では、実際のむし歯の写真 프로젝ターに写し、毎日、丁寧に歯みがきすることの大切さを伝えました。



むし歯や歯肉炎の予防の基本は「みがく」ことです。ただ、歯ブラシを口に入れて3分待っていても、歯は綺麗になりません。1本1本丁寧に『汚れを落とす』ことを意識してみがくようにしましょう。



保護者の方へ

～健康診断結果と夏休みの生活について～

子どもたちが楽しみにしている夏休みが明日から始まります。遊びはもちろん、勉強や運動など、いろいろ計画を立てていることと思います。一方、できるだけ夏休み中に、この4月から実施した健康診断結果の「見直し」をお願いいたします。

受診・再検査の必要があるお子さんには既にお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。また、前回(昨年度)の結果と見比べて何か変わったことや気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも改めて注目して、普段からお子さんと健康について一緒に考えるきっかけにしてほしいと思います。

夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子を崩したり、体力が落ちたことで思わぬケガをしたりするケースが例年みられます。規則正しい生活習慣を意識して過ごしてほしいと思います。



夏を健康で安全に過ごそう!

やってみよう!

夏休みクイズ



□には、夏休みに気を付けてほしい言葉が入ります。ヒントを読んであてはまる文字を入れ、言葉を完成させましょう。①～⑫の□にはいる言葉を並べると、健康に過ごすための合言葉ができます。チャレンジしてみましょう!

<p>★夏の夜空に咲きます。 ★手持ちの物を使う時には必ず大人と一緒に使しましょう!</p> <p>□①び</p>	<p>★暑い夏に食べると、涼しくておいしいです。 ★食べ過ぎるとお腹が痛くなります。</p> <p>②□た□たべもの</p>	<p>★日光に当たって、皮膚が赤くなったり黒くなったりします。 ★しすぎるとやけどと同じです。</p> <p>ひ③□</p>	<p>★熱中症予防でとても大事です。 ★のどが渇く前に、こまめにとるのがポイント!</p> <p>④いぶ□</p>
<p>★夏に多くなる事故。溺れて命に係わることも…。 ★大人と一緒に楽しみましょう!</p> <p>⑤ずの事故</p>	<p>★熱が出ること。 ★夏でも風邪を引きます。手洗いうがいをしっかりしましょう!</p> <p>⑥つ□つ</p>	<p>★食べすぎは肥満やむし歯の原因に。食べる量、食べる時間に気を付けましょう!</p> <p>お⑦つ</p>	<p>★学校がないとついつい夜ふかしをしがち。テレビ、ゲーム、タブレットは時間を決めて使用し、睡眠をたっぷりとりましょう。</p> <p>⑧ぶ□く</p>
<p>★一日の元気の源! ★朝 9 時頃までに済ませると、生活リズムが整いやすいです。</p> <p>□□ご⑨ん</p>	<p>★ビタミンが豊富で体の調子を整えてくれます。 ★バランスの良い食事を心がけましょう!</p> <p>⑩さ□</p>	<p>★エアコンの使い過ぎは体調不良の原因になります。 ★27～28℃くらいが適温です。</p> <p>⑪□ど</p>	<p>★食事の後や寝る前に、丁寧に行いましょう。 ★お家の人に仕上げみがきをしてもらうのもオススメです!</p> <p>は□が⑫</p>

① □ ② □ ③ □ ④ □ ⑤ □ も ⑥ □ ⑦ □ ⑧ □ ⑨ □ ⑩ □ ⑪ □ ⑫ □ で元気に過ごそう!

