



平成28年 9月 2日

練馬区立旭丘小学校

No.6 家庭数配布

☆9月の保健目標☆☆

規則正しい生活を

しよう!

夏休みが終わり、元気な子供たちの姿が学校に戻ってきました。朝から気持ちのよいあいさつの

声が響いています。夏休み気分がぬけず、「ねむ〜い、だる〜い」という声もちらほら聞こえます。さあ、2学期がスタートしました。生活のリズムを夏休みモードから学校生活モードに切り替えましょう!

生活リズムの立て直しは、はじめの一週間が肝心です!

リズムをもどすポイントは…朝!

気持ちのいい朝のスタートを心がけましょう!!



①



少し眠くても「エイッ!」と起きて、カーテンや窓を開ける

②



冷たい水で顔を洗う

③



朝ごはんを必ず食べる

この時期、夏の疲れがたまっています。夏バテ予防に努めましょう!

**夏バテとは**・・・夏の暑さが原因で食欲がなくなったり、冷たい水分の取りすぎで体調を崩してしまうなどの症状のことをいいます。また、夏バテはジメジメした湿度が原因だともいわれています。暑さで汗をかくと皮膚がべたつき、気持ち悪い感じがしますね。この気持ち悪さが内臓の機能を低下させたり、胃腸の元気をなくしたりすることで、食欲がなくなります。これに加え、暑い夜で眠れなくなったりして、さらに体力をうばっていきます。

**夏バテに勝つには**・・・夏バテは食欲モリモリでのりきりましょう。

一日3度の食事をしっかり食べましょう! 暑くていやかもしれませんが、温かい飲み物を少しずつ飲むのも効果的です。



## — 運動会の練習がはじまります!! —

☆汗ふきタオル持参!

☆まだまだ熱中症注意!

○髪

けが防止、動きやすいようにまとめる!

○つめ

けが防止、短く切る!



○服装

体育着の上着はズボンの中に入れる!

○靴

自分の足サイズに合ったもの

ご家庭でもお子さんの体調に注意! 健康観察、健康管理をよろしくお願いいたします。

# 毎日を元気にすごす大切なポイントを知ろう!

## すいみんの大切さ



- ① 1日のからだや脳のつかれをとります。
- ② からだを大きくさせてくれます。(ぐっすりねむっているときに成長ホルモンが出ています)
- ③ 病気に対する抵抗力(ばいきんやウイルスなどをやっつける力)が強くなります。

## 運動の大切さ

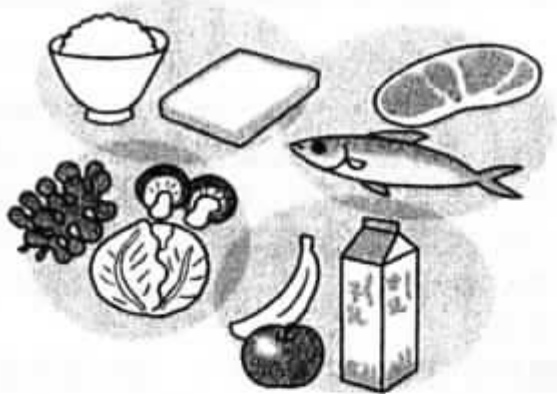


- ① からだの中の血液のめぐりがよくなります。
- ② からだもあたたまります。
- ③ からだの調子がよくなります。  
運動をすると、からだの中のエネルギーを使うので、おなかすいて食事もおいしく食べられます。また、夜もぐっすりねむることができます。

## 栄養の大切さ

バランスのとれた食事は、毎日元気にすごし、生活習慣病(がん・心臓病・糖尿病など)の予防につながります。基本は毎食「主食+主菜+副菜」です。

- 主食**(ごはん・パン・めん…炭水化物)  
熱やからだを動かすためのエネルギー源となります。
- 主菜**(肉・魚・豆…たん白質)  
血や肉をつくります。
- 副菜**(野菜・きのこ・海藻…ビタミン・ミネラル・食物せんい)  
からだの調子をととのえます。
- 牛乳・果物**  
日本人に不足しがちなカルシウム・ビタミンをおぎないます。



## 歯みがきの大切さ

むし歯や歯ぐきの病気にならないように、朝・夕(とくにねる前の歯みがき)が大切です。



## うんちの大切さ

うんちは、健康のパロメーター(からだの調子を教えてくれる大切なもの)です。自分のうんちがどんな状態か、トイレですぐに流さずに、うんちを見るようにしましょう。



おねがい

身体計測が終わったクラスから「健康カード」を配ります。お子さんの成長の様子をお子さんと一緒に確認し、「成長曲線」(裏表紙)を描いてください。確認が済みましたら9/12(月)までに担任へ提出ください。