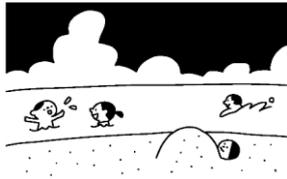




ほけんだより 8月

令和3年7月20日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美



なつやす はし
夏休みが始まります。みなさんはどのように過ごしますか？
あつ し き なが やす と き せいかつ
暑い時期や、長い休みの時には、生活リズムがみだれやすくなります。
がっこう ある ひ おな す せいかつ なつ げんき す
学校がある日と同じように過ごして、夏を元気に過ごしましょう！

がつほけんもくひょう 8月保健目標

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

☆すいみん・うんどう・しょくじ あさか
☆すいみん・運動・食事（朝ごはん）について書きました。それぞれにどんな意味や役割があるの
かをし まいにち せいかつ なか きそくただ
かを知り、毎日の生活の中で規則正しくとるようにしましょう。

睡眠（すいみん）

しっかりすいみんをとるには、まずはあさはや おお
すると、たいないどけい リセットされて、よるにねむけが起こり、はや
ことができるようになります。

<p>からだ 体のつかれがとれる</p>	<p>こころ おつ 心が落ち着く</p>	<p>きおく せいり 記憶を整理する</p>
<p>せいちょう 成長ホルモンが出る</p>	<p>びょうき からだ まも 病気から体を守る</p>	<p>ね よ 寝るとこんな良いことがあります！</p>

運動（うんどう）

うんどうは、たまにすればよいのではなく、しゅうかんとしてつづけないと意味が
ありません。まずは、すこしががんばればできる程度の時間で、軽い運動か
ら始めて、少しずつ時間や運動量を増やしてみましよう。
※あつ ひには ねつちゅうしょう きを つ
※暑い日には熱中症に気を付けましよう。

<p>ほね きんにく つよ 骨や筋肉を強くする</p>	<p>けつえき なが 血液の流れをよくする</p>
<p>ないぞう けんこう たも 内臓の健康を保つ</p>	<p>ぐっすりとねむれる</p>

あさ
朝ごはん

よくかむことで、脳がしげきを受けて食べすぎをおさえるので
肥満をふせぐ効果もあります。



体温を上げる

体中に栄養を送り、体温が上がり、動きがスムーズに。



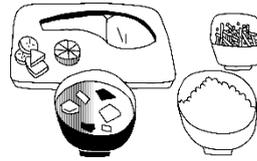
脳を目覚めさせる

よくかんで食べると、血流が増えて脳の活動が活発に。



トイレに行きたくなる

胃や腸が目覚めて活発に動き、食べ物の消化が進む。



バランスよく食べましょう!

なつやす まも

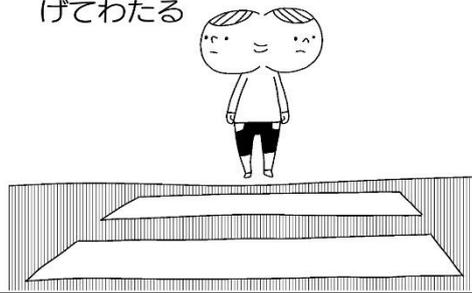
夏休みに守ってほしいこと

交通ルールを守ろう

信号が点滅していたら、次に青信号になるまで待つ

横断歩道は、青信号のときに、右、左、右を見てから手をあげてわたる

ふみ切りの音が鳴っているときに、しゃ断機をくぐらない



きちんと伝えてから出かけましょう!

「なにをして」 OOをして

「何時まで帰る」4:30までに



「だれと」 OOちゃんと

「どこで」 OO公園で

がつ ほけんぎょうじ

9月からの保健行事について

けんしんめい 健診名	けんしんび 健診日	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんびとう 準備等
<p>かみが髪型へのはいりよ ねが をお願いします。</p>	9月1日 (水)	ねんせい 6年生	<p>たいそうぎ 体操着</p> <p>もものきめい 持ち物への記名を ねが をお願いします。</p>
	9月2日 (木)	ねんせい 5年生	
	9月6日 (月)	ねんせい 4年生	
	9月7日 (火)	ねんせい 3年生	
	9月8日 (水)	ねんせい 2年生	
	9月9日 (木)	ねんせい 1年生	

ねつ ちゆう しょう
熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など

重

まいにちかなら
 ※毎日必ず、ハンカチとティッシュを持ってきましょう！