



# ほけんだよい

大泉南小  
保健室  
平成 28 年 7 月 11 日

もうすぐ楽しい夏休みがやってきます。どんなふうに過ごそうかな・・・と  
かんが  
考えるだけでも、ワクワクしてきますね。

夏休みを楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気をつけて、  
たの おも で  
楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。



## 夏休み 理想の“生活サイクル”はこれだ！

### 早く起きる

休み中でも、ねぼうは  
ダメ！ 学校に行くと  
きと同じくらいの時刻  
に毎朝起きましょう。



### 毎日、朝ご飯

朝ご飯はお昼ご飯とい  
っしょに…。なんてこ  
とのないように。一日  
のパワーの源です。



### 午前中に勉強

昼間に比べてすずしい  
朝のうちに、勉強をし  
ておきましょう。



### 早くねる

休みだからといって、  
夜ふかしは×。決まっ  
た時間に、布団に入る  
ようにしましょう。



### 規則正しい 生活リズムが

生活リズムが  
「元気」をつくります！  
おうちの人といっしょに  
1日のスケジュールを  
考えてみよう！

### 決まった時刻に お昼ご飯

バラバラな時刻ではな  
く、決まった時刻に食  
べましょう。



### しっかりお風呂

あせでベトベトする季  
節です。せいけつなか  
らだを保つために、毎  
日お風呂に入るように。



### 夕ご飯は

#### おそすぎず

寝る3時間前には、夕  
ご飯を済ませるように  
しましょう。



### 元気に遊ぶ

家でダラダラせず、昼  
間は元気に遊びましょ  
う！ ただし、熱中症  
には要注意！



# 口の中は健康ですか？

4年生を対象に歯みがき指導を行いました。その中で、「おやつ」についての話もありました。夏休み中は生活が乱れがちになります。おやつの食べ方にも注意をしましょう。

## 見つけよう！ 子どもの歯とおやつのグッドバランス

### 市販のお菓子で選ぶなら？

#### ○ むし歯になりにくいおやつ

口の中に長くとどまらないもの

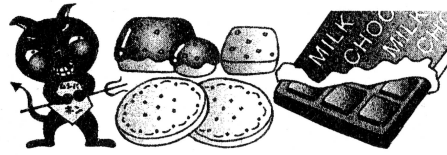


砂糖が入っていないもの

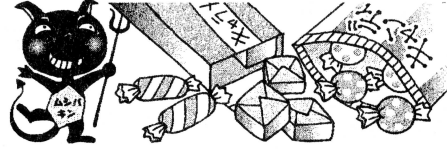


#### × むし歯になりにやすいおやつ

甘くて歯にくっつきやすいお菓子



口の中に長時間入れて味わうお菓子



※これはあくまでむし歯予防の観点での分類です。摂取カロリーで考えれば、食べ過ぎはもちろん×。

### おやつの食べ方のポイントは？

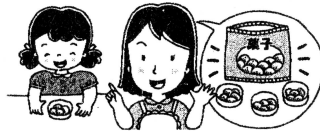
#### 時間を決めて食べる

1日1～2回を目安に。「ながら食べ」や「だらだら食べ」はNG。



#### 欲しがるままに与えない

普段の食事の邪魔にならないよう、食べていい量だけ渡しましょう。



#### 甘い飲み物の飲み過ぎに注意

基本は水やお茶。おやつと同じく時間と量を決めて。



## ～よい歯のバッチについて～

歯科健康診断でむし歯のなかった子、むし歯があってもすぐに歯医者さんで診てもらい、受診報告書を提出した子に配布します。

バッチの取り扱いについて、ご家庭で気をつけてください。

## ～健康カードについて～

健康カードを配布しました。健康カードには学校での健康診断の結果が記入されています。確認の上、押印をして7月14日（木）までに返却してください。