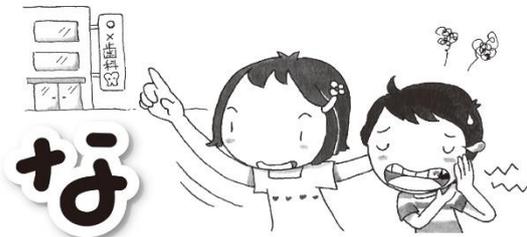


ほけんだより 7月

令和5年7月19日
八坂小学校
保健室（家庭数配布）

いよいよ夏休みが始まります。夏休みはふだん過ごしている学校から離れ、あそびや勉強などの予定を自分で決めて、時間の管理をしなければなりません。また、からだの調子を管理していくのも自分自身です。自由に羽をのばせるから気楽に思えますが、病気もなく健康に過ごすのはなかなか難しいものです。「規則正しい生活」を心がけ、「健康や安全」に気をつけて、楽しい夏休みにしてください。9月1日に皆さんと笑顔で会えることを楽しみにしています。

7月の保健目標 「夏を健康にすごそう」



な

なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



み

す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



【7/26（水）学校保健委員会のお知らせ】

時間：13：30～14：15（予定）

場所：1階 会議室

内容：定期健康診断結果、スポーツテスト結果、体力面について、栄養面について等
学校医の先生方からもそれぞれお話をさせていただきます。

子供たちの体と心の健康を考える機会です。当日はお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。





アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」
「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。

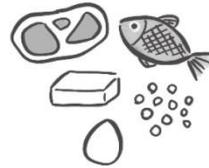


夏を元気に過ごすために たんぱく質 ビタミン をとろう

夏は、そうめんなど「炭水化物」
ばかりの食事になりがち。不足しが
ちな栄養素を積極的にとりましょう。

たんぱく質

- 肉 (鶏ササミ、豚ヒレ肉 など)
- 魚 (マグロ、カツオ など)
- 大豆 (豆腐、納豆、豆乳 など)
- 卵



ビタミンB₁

- うなぎ
- 豚肉
- 卵



ビタミンB₂

- レバー
- 牛乳
- 納豆



ビタミンC

- キウイフルーツ
- 赤ピーマン
- ブロッコリー



夏休みに 気をつけたい イカ

危険な場所にイカない



知らない人に
ついてイカない



で
出かけるときは伝えよう

どこで

誰と

なに
何をする

なんじ
何時に帰ってくる



熱中症に注意! 水分補給を



夏の 漢字クイズ

□に入る漢字は何かな?

塩
潜 □ 辺
筒

