

ほけんだより

はあと

なつやす びゅう
夏休み号



平成26年7月22日
さいたま市立美園小学校
保健室

最近、30℃を超える暑い日が続いていますね。夏休みがもうすぐ始まります。夏休みになると、毎日の生活が乱れがちになります。特に夜更かし、朝寝坊の夜型の生活は、睡眠不足、食欲がわからないなど、からだの健康や成長にもよくありません。早寝早起きの習慣を守るとともに、病気やけが、事故などにも注意して、楽しい夏休みを過ごしましょう。



なつ けんこうせいいかつ じょう 夏の健康生活8か条！

① 夏の暑さになれる！

体が暑さになれていないと、すぐに体調を崩してしまいます。毎日1～2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。

② 水分を補給する！

水分をとらないと、心臓に負担がかかることになります。また、汗が十分にかかなくなるので体温があがって、ばててしまいます。

③ 無理をしない！

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。

④ からだを清潔に保つ！

シャワーを浴びたりお風呂に入ったりして、こまめからだを洗って清潔にしましょう。汗をよく吸う綿素材の清潔な下着を身につけましょう。

⑤ 冷房で部屋を冷やしすぎない！

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、冷えすぎを防ぐため、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。

⑥ しっかり栄養をとる！

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養が偏ってしまいます。食事は栄養のバランスよくしっかりととりましょう。

⑦ 食中毒に注意する！

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに！

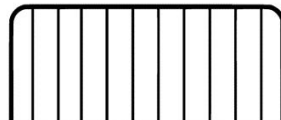
⑧ しっかり寝る！

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたままにすると、体温が急速にうばわれてしまい、かぜをひきます。また、夜更かししないで早寝早起きを心がけましょう。





はちまるにいまる 8020とは・・・80才になっても20本自分の歯を保てるようにしましょう、という意味です。



は けんこうきょうしつ 8020歯の健康教室

6月27日(金)、8020歯の健康教室が行われ、さいたま市歯科衛生士会の歯科衛生士の方に、1・2・3年生合同の歯みがきの指導をしていただきました。6才臼歯についてのお話や、歯みがき博士による歯みがきの指導、歯に関するクイズ、最後はみんなと一緒に歯みがきをして、楽しく歯の勉強をすることができました。



みんな真剣にお話を聞いています・・・！



歯に関するクイズをしています。わかるかな！？



歯みがき博士による歯みがき指導です！



歯みがき博士に教えてもらったみがき方で、正しくみがこう！

ほけんしつ ねが 保健室からお願い

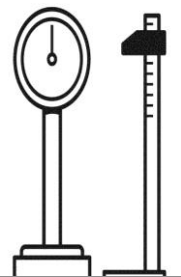
1学期の健康診断で疾病通知をもらって、まだ医療機関を受診していない人は、夏休み中に治療・相談することをお勧めします。歯科については、夏休み明けに歯科受診状況調査を行う予定です。受診が終わりましたら、疾病通知を担任まで提出してください。



がっき しんたいそくてい 2学期の身体測定

9月3日(水) 3、5年生
9月4日(木) 4、6年生
9月5日(金) 2年生、にじいろ
9月8日(月) 1年生

手足のつめを切ってきてください。また、女子は測定しやすい髪形(頭の上で髪を結わない)で来てください。



2学期もみなさんの元気な笑顔が見られるのを楽しみにしています！
たくさん遊んで、たくさん勉強して、よい夏休みにしましょう！！

