



ほけんだより 8月

十四山東部小学校 保健室

NO.7

令和2年7月30日

がっ ほ けんもく ひょう たい ちょうかん り

おこな

8月の保健目標：体調管理をしっかりと行おう

ねっちゅうしょう よ ぼう かんせんぼうし あつ なつ の き せいかつようしき たいちょうかんり
熱中症予防・コロナ感染防止・・・暑い夏を乗り切るために「新しい生活様式」で体調管理をし、
楽しい夏を過ごしましょう！

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
 - 水筒などを持ち歩いていない
- こんな人は

水分が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
 - あっさりしたものしか食べない
- こんな人は

栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんに野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
 - 寝る前にスマホやテレビを見る
- こんな人は

睡眠が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



しっかり手洗い忘れずに!

Before コロナ With コロナ after コロナ

今、わたしたちにできること

手洗いが できようになっていないかな?

しっかり泡立て



しっかり手洗い



外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



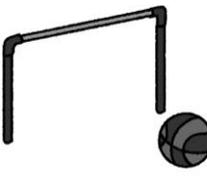
給食(昼食)の前後



そうじの後



トイレの後



共有のものを触ったとき

夏も元気に外遊び！ その前に…

これだけはチェック

持ち物

- ぼうし
- 飲み物
- タオル



●日差しが強い日は… 日焼け止め

●草むらや山に行くときは… 虫よけスプレー



おうちの人との約束の時間を

しっかり守ろうね！

おうちの人に伝えること

- どこで
- だれと
- 何を
- 帰る時間



帰る時間や遊びに行くときのルールは、おうちの人と相談して決めよう

メリット、いろいろ♪ 夏のお手伝い。



7つのまちがいを
さがそう！



このページのイラストは、中央児童養育院の児童が描いたものです。

おうちの方へ



★身体測定 校内平均★ (6月の結果より)

個人懇談で健康手帳を配付します。背表紙の内側の1学期の欄に押印し、担任へご返却ください。

なお、「定期健康診断の記録」は、2学期に実施予定の歯科検診が終了しましたら添付します。

| | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | |
|----|---------|-------|---------|------|
| | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 1年 | 118.4 | 118.6 | 21.6 | 22.2 |
| 2年 | 122.2 | 124.1 | 23.9 | 24.6 |
| 3年 | 128.1 | 129.6 | 27.3 | 29.5 |
| 4年 | 135.9 | 136.0 | 33.2 | 32.6 |
| 5年 | 141.6 | 141.6 | 36.8 | 36.2 |
| 6年 | 144.5 | 144.5 | 35.9 | 39.5 |

※ 身長の伸びや体重の増減でご心配なことがありましたら、保健室の加藤までご相談ください。