

ほけんだより 7月

能登川北小学校保健室 令和2年7月16日

7月とは思えない涼しい日が続いていますが、来週あたりから梅雨も終わり、夏本番がやってきそう
です。急に暑さが厳しくなると、体がまだ暑さに慣れていないため体調を崩しやすくなります。いつ
も以上に生活リズムに気を配って、元気に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る
- \\ 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。そうめんや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、朝起きるのがしんどくなってしまふよ。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。

コロナ感染症予防対策を続けましょう

学校での手洗いの
6つのタイミング

- 外から家に帰った時、
- 食事、おやつの前、
- トイレの後、
- 共有の物に触れた時

せっけんでの手洗い
忘れずに

手洗いの6つのタイミング!

外から教室に入るとき



給食の準備
給食の前



そうじの後



みんなが触れるところに
さわった後



せきやくしゃみ
鼻をかんだ後



トイレの後



石けんを使って30秒

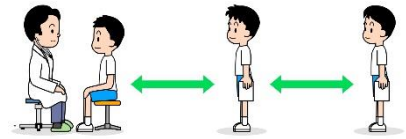
お家の方へ

けんこうのきろくをお返しします

1学期に実施しました、視力検査、聴力検査、尿検査の結果について「けんこうのきろく」に記入しました。確認していただき健康診断の結果「検診結果」に押印していただき学校にお返しください。宜しくお願いします。

2学期の保健関係行事（予定）

- | | |
|-----------------|------------|
| 9月 2日（水）心電図検査 | 1. 4年生 |
| 9月 3日（木）歯科検診 | 全学年 |
| 10月 1日（木）内科健診 | 全学年 |
| 10月13日（火）歯科保健指導 | 1・3・5・なかよし |



*フッ化物洗口は10月 7日（水）より開始します。

2学期以降もコロナ感染症予防対策に配慮し健診を実施していきたいと思います。



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

おうちの人に伝えること

- どこで
- だれと
- 何をやる
- 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

シャキッと早起き！ 3つのコツ

夏休みだからとダラダラ二度寝をしていませんか？ 早起きして、新学期に向け生活リズムを整えましょう。



★ ★ ★ 寝る前は照明を落とす ★ ★ ★

寝る少し前から間接照明などにする
と、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

★ ★ 頭の中で「0時に起きる」と3回唱えて寝る ★ ★

アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。



★ ★ ★ カーテンを開けておく ★ ★ ★

脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。

