

ほけんだより



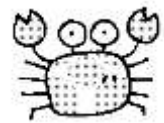
令和元年7月18日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室 第5号



いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。楽しい夏休みにするためには、毎日健康でいることがとても大切です。「健康の目標」を決めて、毎日続けていきましょう。また、「毎日の規則正しい生活」である「早寝・早起き・朝ごはん」を続けて元気な毎日を送っていきましょう。



ほけんしつ 保健室からの夏休みの宿題



.....

1 歯みがきをがんばろう

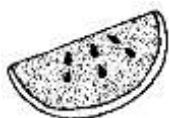
運動保健委員会のお友達が歯みがきカレンダーを作成してくれました。毎日3回、しっかり歯みがきをして、カラフルに色ぬりできるようにしましょう。

朝、おそく起きる日が多くなると、朝の歯みがきを忘れてしまうことがあります。朝の時間の使い方をよく考えて、生活していきましょう。

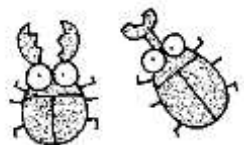


2 病気を治そう

1学期に行った健康診断で、病院での治療や相談をする必要のある人に「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。夏休みは、病院に行く絶好のチャンスです。1学期中に受診が済んでいない人は、夏休み中に必ず受診をしましょう。受診が済んだら、病院で「健康診断結果のお知らせ」に結果を記入してもらい、提出をお願いします。



8・9月の保健行事予定



| | 日にち | 学年 | 注意事項 |
|--------------------|----------|----------------------|---|
| はついく 発育 そくてい 測定 | 8月29日(木) | 1年・4年・5年 なかよし1、2組 | 体育着を忘れずに持ってきてきましょう。 頭の上や後ろで髪の毛を結ばないよ |
| | 8月30日(金) | 2年・3年・6年 | うに、注意しましょう。 |
| しか 歯科 けんしん 健診 | 9月11日(水) | 全学年 | 朝の歯みがきを忘れずにしましょう。 |



なつやす けんこう す 夏休みを健康に過ごそう！！



家で過ごすことが多くなる夏休みは、ダラダラしてしまいがちです。いつも以上に健康な生活を意識して行動することが大切です。規則正しい、メリハリのある生活をして、心も体もシャキッと元気に過ごしましょう。

1 まいあさ あさ た 毎朝きちんと朝ごはんを食べよう。

からだ めいご 体が目覚める

からだじゅう
体中にエネルギーを
送って、体をシャキッと目覚めさせよう。



のう 脳のはたらきがよくなる

のう えいよう おく
脳に栄養を送って、
考えたり集中したりする力をアップさせよう。



おなかの はたらきがよくなる

おなかに食べ物を入れて、おなかのはたらきを活発にしよう。



ひまん ふせ 肥満を防ぐ

あさ
朝ごはんを食べずにおなかを空かしたまま、お昼ごはんを食べると、食べすぎて肥満につながる場合があります。



2 ふだんできないことを、たくさんしよう。

いえ てつだ
家のお手伝いを毎日しよう。

おうちの人と、
お話をしよう。

ほん よ
本を読もう。

テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話を使う時間・ルールを
決めよう。



3 よく寝て健康に過ごそう。

すてきな睡眠3カ条

1. 夜ふかししないで毎日決まった時刻に寝ること
2. いつもと同じ時刻に起きること
3. 朝起きたら朝の光を浴びること

