

# ほけんだより

【夏休み号】

林崎小学校 保健室

楽しい夏休みを元気に過ごすためには？

暑さに強いからだづくりをしましょう。

夜は早く寝て、朝は太陽の光をしっかりあび、きちんと朝ごはんを食べることが、一日のリズムをつくるために何より大切です。

生活リズムをくずさない夏休みを過ごしてくださいね。8月末には、ひとまわり成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。



みなさんは

夏バテ しやすい？ しにくい？

夏バテ 危険度診断



質問1 エアコンのついた部屋に一日中いる。

- はい
- いいえ



質問2 やっぱり夏は毎日、冷たい物を食べたいな。野菜は嫌いだから食べない。

- はい
- いいえ



質問3 夏はジュースで水分補給をする。

- はい
- いいえ



質問4 暑いから、お風呂はシャワーだけ。すぐにあがっちゃうよ。

- はい
- いいえ



質問5 せっかくの夏休み。夜遅くまでゲームがしたい。

- はい
- いいえ



◆ 「はい」が0の人

夏バテ危険度 小 生活習慣はバッチリ！  
このまま夏バテせずに！

◆ 「はい」が1～3つの人

夏バテ危険度 中 「はい」と答えた所を中心に生活習慣を見直そう！

◆ 「はい」が4～5つの人

夏バテ危険度 大 このままだと、夏バテしてしまうかも！！

裏面もご覧ください。

危険度 中 大 だった人は・・・

裏のページのようなことに気をつけて、生活をしよう！



1番最初の文字を並びかえると、ある言葉になるよ！何かわかるかな？

も規則正しい生活をして、夏バテ予防！

せふかひに ぶる

◇ 外で遊ぶときに、気をつけることは？

- ① 帽子をかぶろう。
- ② 風通しのよい服装をしよう。
- ③ なるべく日かげをとおろう。
- ④ 外で遊ぶときは、水筒をもっていき、こまめに水分補給しよう。

◇ 大人の人がいないうちに、熱中症かなと思ったら？

- ① 日かげや涼しいところで休もう。
- ② 首や足のつけ根を冷やそう。
- ③ お家の人や近くの大人の人に言いましょう。※呼びかけに反応しないときは119番を！！



夏はアウトメディアに挑戦

★ **ステップ①**

みたいテレビ番組を新聞でチェック！  
チェックしたもの以外はダラダラみない。

★ **ステップ②**

テレビやゲーム、スマホなどの時間を決める。お家の人と相談して決めよう！

★ **ステップ③**

テレビやゲーム以外の楽しみを見つける。  
※読書、外で遊ぶ、家族と話すなど

目標 分以内

わたしの楽しみは です

※アウトメディアとは、テレビやゲーム、スマホなどを使う時間を減らすことをいいます。自分の時間や家族との団らん、人と人とのつながりの時間を大切にすることだそうです。



保護者の皆様

4月からたくさんの方の健康診断をしてきました。健診終了後にお知らせや健康カード・健康診断結果のお知らせで連絡しています。

受診が必要な人で、まだ病院を受診されていない場合には、夏休み中に治療を済ませてください。

治療が終わりましたら、受診結果報告書を学校へご提出ください。また、健康カードも学校へお返しください。

「**歯みがき・生活チェックシート**について」

夏休みの歯みがき・生活チェックシートをくばっています。生涯きれいな歯でいるためには、毎日ていねいに歯みがきをすることが大切です。そして、8月19日～25日は夏休み中の生活をチェックする週間になっています。学校生活がはじまる前にきそく正しい生活をもう一度意識してみましょう。

保護者の方にコメントをいただくスペースがあります。はげましの言葉を書いていただければと思います。

8月26日に担任の先生に提出してください。