

すこやか



2024年7月19日(金)
 おおやまだしょうがっこう 保健室
 ほけんだよりNo.6

おうちの人と一緒に読みましょう。



梅雨が終わりに近づき、真夏を感じる日が多くなりました。いよいよ明日から夏休みが始まります。行きたいところ、やりたいこと…楽しみがたくさんですね。長いようであつという間の夏休み。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整えて、充実した時間をすごしてくださいね。



な
 なかなかできない治りようを今こそ「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は夏休みが治りようのチャンス。



つ
 つめたいものほどほどに暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると体が冷えたり、栄養バランスが崩れて夏バテに。三食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。



や
 やりすぎない ネット・ゲーム ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと運動不足に。お手伝いやすずしい室内で軽い運動など体を動かす時間を作りましょう。



す
 すいぶん補給はこまめに暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。家の中でも外でもこまめに水分補給をしましょう。



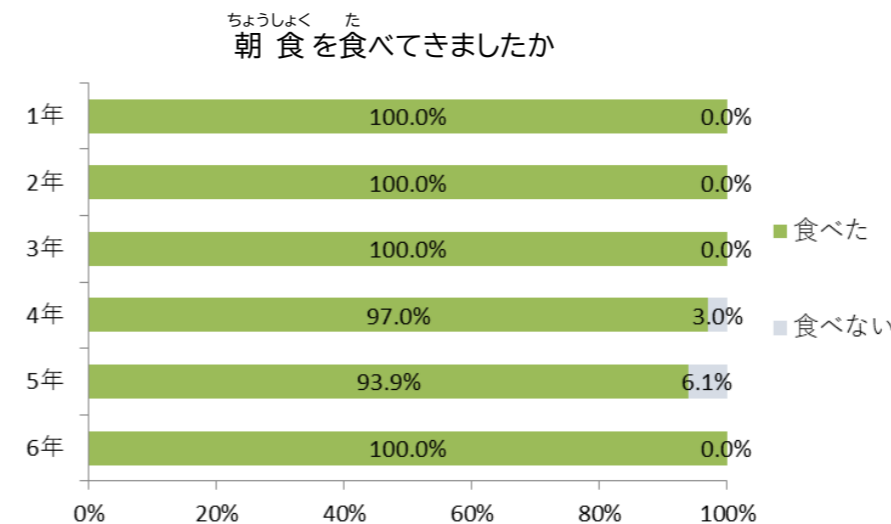
み
 みださない、生活リズム 学校に行く日と同じ時間におき、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさず！

保護者の方へ

- ◇1学期間、様々な学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。夏休み中も、毎日の生活リズムが崩れないよう、ご家庭でのお声かけをお願いいたします。
- ◇「生活リズムチェック」を夏休み明けの9月24日～30日に実施します。詳細は2学期に、お知らせさせていただきます。

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

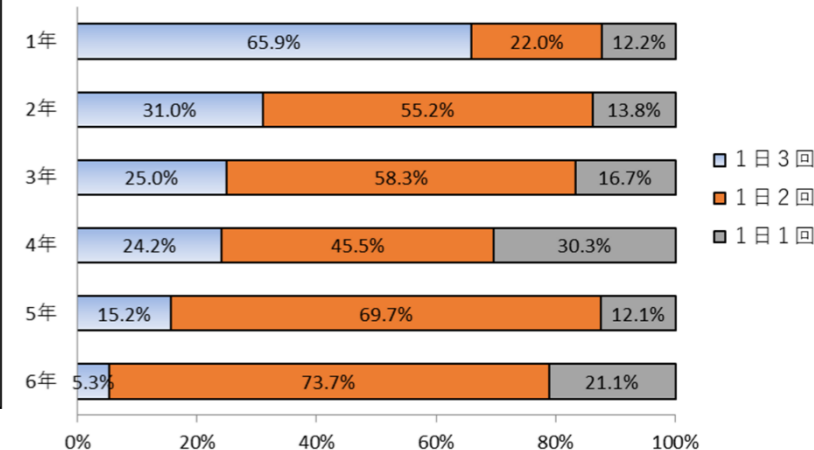
本校の生活リズムチェックの様子、健康診断結果をみて、学校医の東先生、歯科医の廣島先生、薬剤師の田中先生、PTA会長さんから意見をいただきました。



朝食を食べることができていてとてもいいです。栄養をしっかり摂ることは、体の成長にもつながります。朝食の内容はどうですか？パンやごはんだけでなく、もう一品増やして、朝食の内容をみなおしてみよう。



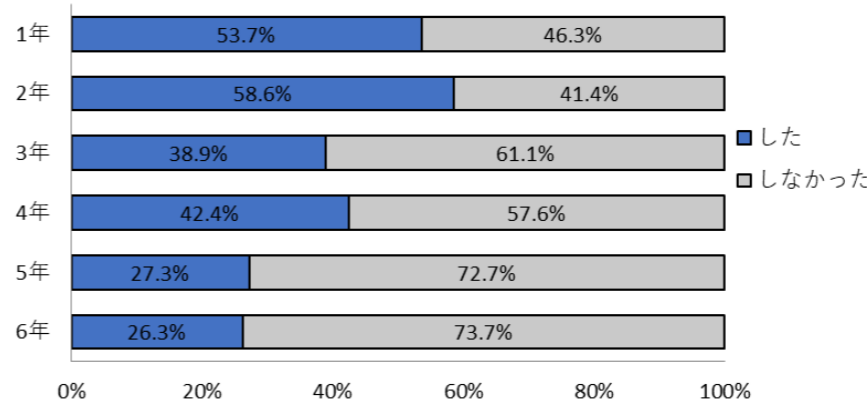
歯みがきをしましたか



みなさんお口の状態はどうですか？「治りようをしましょう。」というお知らせをもらった人は、おうちの人に歯医者さんにつれていってもらいましょう。今は痛みがなくても永久歯に影響が出ることもあります。



読書をしましたか



みなさんお家で読書の時間がとりにくいようですね。本を読むことで漢字を覚えたり、言葉を覚えたり、意味を理解する練習になります。本がより身近になるといいですね。



