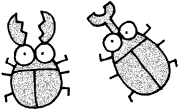
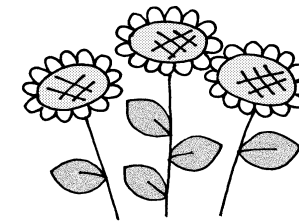


# ほけんだより なつやすみ号

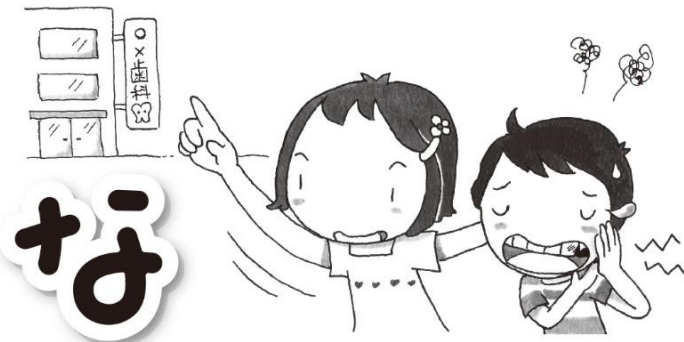
令和5年7月19日  
船橋市立芝山西小学校 保健室

まちにまった夏休みがはじまりますね。友達とたくさん遊んだり、親せきの人に会ったり、旅行に行ったり…。家で本を読んだり、おうちの人とゆっくり過ごしたりする人もいます。



せっかくの夏休みです。「早ね・早起き・朝ごはん」をこころがけ、元気にすごしてくださいね。換気・手洗い・咳エチケットなどの感染予防も忘れずに。

9月に、体も心もひとまわり大きくなったみなさんに会うのを楽しみにしています。



## なかなかできない治療を今こそ

「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、夏休みが治療のチャンス。



## 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリューばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

## 紫外線対策をしよう

紫外線の浴びすぎは、将来、皮膚や目の病気のリスクを高めます。



# なつやすみの約束

## 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。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。

## 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、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に！

## クイズ

### 汗っかきは誰?

汗っかきだと思う動物を選ぼう。

- ① ヒト
- ② ペンギン
- ③ ウマ

こたえはうらにあるよ



# が



## 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



# 夏休みにあるチャンスって？

夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、あなたがもっと健康になるチャンスです。



春の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。  
まだ病院に行っていないのなら、時間のある夏休みに  
行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配  
ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみても  
らいましょう。

あなたはどれかな。○をつけましょう。



<input type="checkbox"/>	むし歯はなかった！
<input type="checkbox"/>	むし歯はあったけれど 夏休みの前に、歯医者に行った。
<input type="checkbox"/>	むし歯はあったけれど 夏休み中に、歯医者に行く予定。
<input type="checkbox"/>	むし歯があるけれど、歯医者に行くかわから ない →ぜひ夏休み中に行きましょう。



<input type="checkbox"/>	視力は「A」だった！
<input type="checkbox"/>	視力が「B」「C」「D」だったけれど 夏休みの前に、眼科に行った。
<input type="checkbox"/>	視力が「B」「C」「D」だったけれど 夏休み中に、眼科に行く予定。
<input type="checkbox"/>	視力が「B」「C」「D」だったけれど、眼科に行く かわからない →ぜひ夏休み中に行きましょう。



歯がないてるよ・・・  
はやくなおしてあげて！

むし歯があった人、抜いた方がよい歯があった人など、受診をす  
すめられたひとは、なるべく早く歯医者さんでみてもらいましょう。

早ければ、痛みも少ないし時間もかからなくて治せますよ。

さっそくおうちの人と相談してみてね。

**受診率100%・むし歯0** になったらうれしいです。

受診したら、9月に「受診報告書」を学校に提出して、

受診したことをおしえてくださいね。

保健委員会のみながつくった「はみがきカレンダー」をもがんばってね。

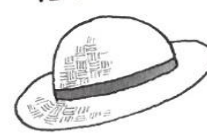
## 行ってきまーす！の前に

もったかな？

水筒



帽子



タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。



答え ① ③ .....

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。  
実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。  
汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に  
過ごすためだね。ペンギンには汗腺（汗が  
出る穴）がないから、汗をかかないよ。

