

# ほけんだより

なつやす  
夏休み  
ちやくぜんこう  
直前号

七林小学校  
保健室  
令和4年7月7日

むしあつい日が続いております。急なあつさは体調をくずしやすくなります。こまめに水分をとること、あせをかいたらタオルやハンカチでしっかりとふくことをわすれずに。つかれたな、だるいなと思ったら、むりをしないで体を休ませる（夜は早くねる）ことも大切です。

## 7・8月の保健目標

あつさにまけない じょうぶな体をつくらう

夏のあつさで体の調子がわるくならないように、自分でどんなことができるでしょうか。夏休み中も気をつけて生活してくださいね。

1



早ね早起きをして、朝ごはんを必ず食べ、規則正しい生活をしよう。

2



冷たいものとりすぎや食べすぎにも注意し、食べたら歯をみがこう。

3



食事の前や外から帰った後は、せっけんで手を洗い、うがいをしよう。

4



テレビやゲーム、おやつは時間を決めて。目や歯を大切にしよう。

5



外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分を時々とり、熱中症に気をつけよう。

6



朝や夕方の涼しい時間に、外で運動したり歩いたりする。

## 毎日、朝ごはん食べているかな？

☀️ 朝ごはんを食べると、いいこといっぱい！

- 体温が上がって体が目をさます。
- 腸が刺激さんれてうんちが出やすくなる。
- 脳にエネルギーが補給されて働くようになる。



体全体が使うエネルギーの約20%は、脳が使っています。脳は24時間エネルギーを使って働き続けています。もし一回でも食事を抜くと、脳は活発に働くことができません。食事と脳の働きは、密接な関係にあります。

### おうちの方へ

学校で行う定期健康診断へのご協力ありがとうございました。健康診断が終了しましたので、全項目の結果につきまして個別に手紙にてお知らせいたします。「令和4年度 定期健康診断結果のお知らせ」という手紙を夏休みまでに配布します。受け取りましたら、一緒に配布する『健康カード』へサインをして、このカードは担任へご返却ください。（なお、二次検査や精密検査の必要なお子様、病院受診をお勧めするお子様には、個別に手紙等でお知らせしております。）