

元気のたね

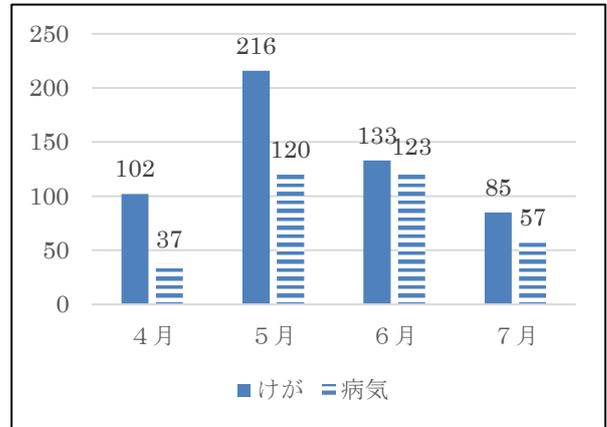


高森中央小学校 保健室
令和5年7月19日 No. 9
文責：内野

保健室利用状況 (4月~7月)

頭痛・腹痛・のどの痛みが多くみられました。
体調がすぐれない時は、我慢せず病院受診をするようにしましょう。

朝ごはんがドーナツ、チョコパン等の甘いものは3~4時間目に空腹になりやすく、頭痛や気分不良が出ることがあります。野菜・汁物なども含めたバランスのよい朝食を心がけましょう。



げんき なつやす 元気にすごそう 夏休み



なかなかに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。健康な体で新学期をスタートしましょう！



つらいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスcream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。

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！



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。

なつやす げんき 夏休み元気チャレンジシートの提出日は8月23日(水)です。



なつやす げんき
夏休み 元気チャレンジシート



年	組	番	名まえ
---	---	---	-----

1. チャレンジコースを選びます。

12コースの中から好きなコースを1つ選んで○をつけましょう。

朝ごはん	早寝	運動
朝ごはん基本コース ごはんやパン+おかず	早寝基本コース 夜9時半までに寝る	運動基本コース 汗をかく遊びや運動
朝ごはんプラス1コース 朝ごはん+早寝	早寝プラス1コース 早寝+朝ごはん	運動プラス1コース 運動+朝ごはん
朝ごはんプラス2コース 朝ごはん+早寝+歯みがき	早寝プラス2コース 早寝+朝ごはん+歯みがき	運動プラス2コース 運動+朝ごはん+早寝
朝ごはんプラス3コース 朝ごはん+早寝+歯みがき +運動(遊びでも OK)	早寝プラス3コース 早寝+朝ごはん+歯みがき +運動(遊びでも OK)	運動プラス3コース 運動+朝ごはん+早寝 +歯みがき



2. できた日に色を塗りましょう。

わたしのコースは

コースです。

月	火	水	木	金	土	日
				21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22					

がんばったこと、気づいたこと