

げんき! やちわっこ



やちわしやう
八千把小

ほけんだより
No. 7

令和2年7月20日
文責：杉本

7月の保健目標 夏を健康にすごそう

熱中症予防のため、「帽子をかぶって運動場で遊ぶ」は、かなり守られていますね。素晴らしいです。昼休み外で遊んだ後は、掃除の前の5分間で「手洗い・うがい・顔洗い」をしましょう。

夏を健康にすごそう!



急に暑くなると、熱中症にかかりやすくなります。
こまめな水分補給を。すいみん不足も大敵です。

あと2週間で夏休みです。保健室に「きつい」「頭が痛い」と来室する人に話を聞くと、朝ごはんを食べて登校してなかったり、夜遅くねていたりすることがあります。それでは、元気が出なくて当然。からだは何かのサインを送り、悲鳴を上げてしまいます。夏休み前に、規則正しい生活習慣を見直してみましょう。

しっかり朝ごはん食べる

朝ごはんは1日の元気のもとになります。朝ごはんを食べないと、栄養が入ってこないの、からだは栄養をためこもうと、太りやすくなります。何か一口でも食べましょう。

早ね・早起きをする

朝は7時までに起き、夜は9時までに(高学年は10時までに)ねましよう。十分な睡眠をとると、目覚めすっきり、昼間の勉強もしっかり覚えられます。

朝ごはんでは生活のリズムをとりもどそう

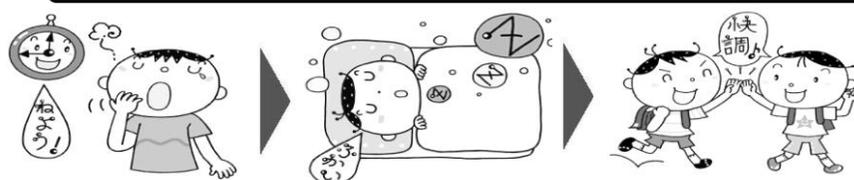


早起きして太陽の光を浴びる

朝ごはんをしっかり食べる

脳が目覚める

朝の目覚めはよいすいみんから



夜ふかしをしない

ぐっすりねむる

一日のスタートが快調!

熊本地震・新型コロナウイルス感染症に関するアンケート結果について

6月に熊本県の小中学生対象にアンケートを実施しました。全体で269人(35%)の人が心配事があると答えました。これからもマスクなどで3密を防ぐ「新しい生活様式」を続けていくことになります。不安や心配、悩みがある場合は誰かに話をしてください。

★新型コロナウイルス感染症の不安や心配がある人★

1年 54人(41%) 3年 36人(26%) 5年 54人(43%)
2年 44人(38%) 4年 44人(33%) 6年 37人(30%)

<学年ごとの心配事>

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1位	新型コロナウイルス感染症のこと					体力
2位	学習	ゲーム等の使用時間	生活習慣	学習	体力	新型コロナウイルス感染症のこと
3位	学校での人間関係	体力	体力	健康	ゲーム等の使用時間	学習

今回のまほうの言葉

「もし自信をなくしてくじけそうになったら、いいことだけいいことだけ思い出せ。(歌：あんぱんまん体操)」

トイレ

ねらって落とそう

よごしたら、すぐふきとり

かわいちゃうと、そうじが大変!!

みんなであつちよく利用するたため

レバーを押して

しっかり、流す

スリッパをそろえよう

保健委員会で感染予防の標語を考えました

「マスク着用 自分を守る 第一歩」

ある日のできごと

雨が続きましたね。大きな被害が起き、今もまだ、八代市内の小中学校でも避難を続けていらっしゃるご家庭もおられます。ご家族や親戚、知り合いの方が被害にあわれたご家庭の皆様、お見舞い申し上げます。

最近、気象面だけでなく今回の新型コロナウイルス感染症など、予測不可能な事態が起こることがあります。自分の身を守る生活を送ることが大切です。まずは、ルールを守り、自分が今しなければならぬことを続けていきましょう。

先日の昼休み「ひがさ」という太陽の周りに光の輪が出ていました。時には空を見上げてみませんか?