

じどう
★児童のみなさんへ★

☆おうちのひとといっしょによみましょう。

令和5年
8月25日
宮地小学校
保健室
文責：鳥江



夏休みは、けがや病気せず過ごせましたか？ みなさん、たくさんの楽しい思い出ができていますと
うれいす。いよいよ 2学期が始まりましたね。毎日を健康な心と体でいられるように、いっしょ
に取り組んでいきましょう。休み明け、何か心配なことがある人は、保健室へ話にきてくださいね。

8月の ほけんもくひょう 「夏を健康にすごそう」

☆みんなでけんこうに☆

※せきの症状がある人は、
エチケットとして、
マスクをしましょう。



生活リズムが元気をくれます！

♪生活リズム♪「あいうえお」

- あ 朝日をあびて、朝ごはんでエネルギーチャージ！
- い いい笑顔で「おはよう」！相手も自分もうれしいね 😊
- う 運動している時ものんびりしている時もこまめに水を
- え 栄養まんてん！晩ご飯の後は、しっかり歯みがき
- お 「おやすみなさい」で9時には、ふとんへにゴー！



まだまだ
夏休みモードのあなたは…



☆おうちのひとといっしょによみましょう。

みやじ小のみんなの
歯と口を元気に！ **歯とロキラキラコーナー**



歯と口に関するお話や、クイズなどをのせます。

※クイズに答えられるかな？！

- ① むし歯の原因になる菌は？
- ② 乳歯（こどもの歯）は全部で、なん本？
- ③ 永久歯（おとなの歯）は全部で、なん本？
- ④ たくさんかむと なにがよくなる？
- ⑤ かむ回数（かいすう）の目標は、一口なん回？

① ミニエータス菌 ② 20本 ③ 28本（乳歯を除く）
④ たんぱく質 ⑤ 30回

☆おやつを選ぶポイント☆

- ・さとうが少ないもの
- ・よくかめるもの
- ・歯にくっつきにくいもの
- ・歯を強くするカルシウムが多いもの



歯にいいおやつをえらんで食べよう！



夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかりとする



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

保護者の皆様へ

夏休みの子どもの様子はいかがでしたか？毎日の生活チェックのご協力ありがとうございました。夏休み期間も暑い日が多く、室内で過ごすことが多かったのではないのでしょうか。学校は外に出ることも多く、体の疲れが出てくると思います。また成長期の子供達には、正しい生活リズムが何より大切になってきます。早めに寝ることができるよう、お声かけをお願いします。

～お知らせ～

来週、2学期の身体測定を行います。結果は、個別に記録してお知らせします。**保健室からの封筒の返却が未だのご家庭は、どうぞよろしくお願い致します。**



子どもたちの目がピンチです！！

コロナによる自粛生活の影響もあり、近年子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。ゲームやタブレットの使用時間には気をつけ、目を休ませたり、遠くの景色を見る習慣を大切にしましょう。

