



すくすく 立北っ子

たつたほくぶしやうがっこう
立田北部小学校
だいごう 第5号 R5.7.20発行

やとせが 8月10日はけんこうハートの日



※家の人といっしょに読んでね。

あす 明日からいよいよ夏休みです。ながい 長い休みになりますが、あつ 暑さに負けず、けんこう 健康に過ごしてほしいと思います。おち 出校日や夏休み明けに、みなさんとまた会えるのを楽しみにしています。

けんこうな生活のために

ながい 長い夏休みは生活を
みつめ 見つめなおすチャンスですよ！

やす 休み中も早ね・
はや 早起きをつづける



つめ 冷たいものの
とりすぎに注意



クーラーのきいた部屋に
こもらない



あせ 汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



おてつだいや運動で
からだを動かす



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通
気性をよくして部屋の
熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布
にくるんだ保冷剤を手
や足に当てたりする

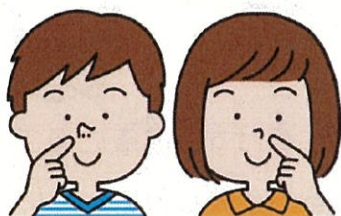


冷房を使うときは設定
温度を高めにしてタイ
マーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、
ぬるめのお風呂に入る
(半身浴もおすすめ)

鼻を大切に… 8月7日は「鼻の日」



私たちの大切なからだの一部分である鼻。大切だからこそ、ふだんの生活の中で、みなさんに「これは直してほしい…」と思うことがあります。心あたりはありませんか？

鼻のかみ方

✕ 両方いちどにかんだり、いきおいをつけて力いっぱいかんだりすると、鼻をいためてしまいます。

○ 口から空気を吸って、片方の小鼻（鼻のふくらんでいるところ）をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくりとこきざみにかみます。



鼻血の止め方



✕ 上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、のどに血が流れこんでも、飲み込まないようにしてくださいね。

○ 顔をうつむきぎみにしてすわり、小鼻を強めに5～10分くらいつまみます。そのまま血が止まるのを待ちましょう。

保護者の方へ

○夏休み生活チェック週間について

8月22日（火）～8月31日（木）を生活チェック週間に設定し、「生活チェックカード」に取り組みます。

9月からの学校生活に向けて、体の抵抗力をつけ、熱中症を予防するためにも、規則正しい生活を送ることができるよう、お子様への声かけにご協力をお願いします。取り組む前に、目標の起床時刻と就寝時刻をお子様と一緒に決めていただき、また、取り組み後は「うちの人のコメント」の欄にお子様に向けた励ましコメントを一言いただければと思います。

提出は9月1日（金）です。よろしくお願いします。

