



さやしょうがっこう
佐屋小学校
ほけんしつ
保健室
H28. 7. 15
だいごう
第5号



まいにちむあつひつつ
毎日、蒸し暑い日が続いていますが、もうすぐ夏休みが始まります。今年の夏
やす
休みには、どんな計画を立てていますか？いつもなら挑戦できないことにも思
き
い切って挑戦してみる、毎日決めたことを続けるなど、いろいろな過ごし方があ
りますね。9月1日、みなさんの元気な顔を見るのを楽しみにしています。



なが〜いなつやすみ

せいかつ
生活リズムを整えてすごしましょう！



計画的にすごしましょう

◇**早ね・早起き**……学校があるときと同じが大切！ついつい朝ねぼうしがち。決まった時間に起
きて決まった時間に寝よう！

◇**食事**……3食4色をしっかりと食べよう！（黄色、赤色、緑色＋白色（汁物、飲み物）
特に朝ご飯に緑の食品をしっかりと食べよう。

◇**歯みがき**……食事の後は、歯みがきを習慣にしよう。

◇**熱中症**……こまめに休憩・水分補給をしよう！

◇**日焼け**……長袖や帽子で紫外線をさけよう！

◇**夏かせ**……冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう！

◇**テレビ**……テレビやゲーム、パソコンは時間を決めて、長時間見たり、夜遅くまで見たり
しないようにしよう！

おうちの方へ

〇むし歯のあったお子さんに本日「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の用紙をお渡ししまし
た。（現在の治療中の方には申し訳ありませんが、再度通知させていただきます。）むし歯の治
療を終えていただきますよう、お願いいたします。

〇生活リズムチェックを行います。実施期間は8月25日～8月30日までです。生活のリズム
を取り戻し、元気に2学期をスタートすることができるよう、保護者の方からのご協力をお願い
します。なお、『おうちの方から』には保護者の方からの一言を書いています。よろしく
お願いいたします。



8月7日ははなのひ はなのやくわり 知っているかな？



①においをかぐ



②息をする



③ホコリなどが
からだに入るのを防ぐ



④からだに入る空気の
温度や湿度を調整する

夏のけんこう こんなとき、おもいあたることはありませんか？



おながいたい
↓
つめたいものを
とりすぎていませんか？



からだかた
↓
クーラーのある部屋に
ずっといませんか？



からだかゆい
↓
汗をこまめに
ふいていませんか？
虫にさされていませんか？



からだかじりじり
↓
日やけに
気をつけていますか？



食ふがたい
↓
おやつを食べすぎ、
運動がそくでは
ありませんか？



夏は不足しがちです！

●**睡眠**→夜になっても気温が高く、
寝苦しい日がふえてきます。クー
ラーなども上手に活用し、暑さに
よる睡眠不足にならないよう工夫
しましょう。

●**水分**→たくさん汗をかくため、気
づかないうちに体の水分が失われ
ています。こまめに補給し、熱中
症に注意しましょう。

●**栄養**→暑くなると、あっさりした
ものばかりを食べがちです。量は
少しずつでも、いろいろな食品を
バランスよくとることで、栄養が
かたよるのを防ぎましょう。

あせもに注意！

あせ 汗ばむ季節になると注意したいのが
「あせも」です。あせもは、たくさん汗
をかくことによって、汗が出てくる管が
つまってしまい、かゆくなったり、赤い
ぶつぶつができたりします。あせもを予
防するためにも、汗をかくたらこまめに
ふきとり、シャワーをあびる、着がえ
をするなど体を清潔することが大切で
す。もし、あせもができて、絶対にか
いてはいけません。あせもをかくと、そ
の傷口から菌が入って
「とびひ」という皮膚
の病気になり、体のあ
ちこちに広がってしま
うことがあります。

