

ほけんがよる 7月

2023年7月20日

佐古小学校保健室

No. 11

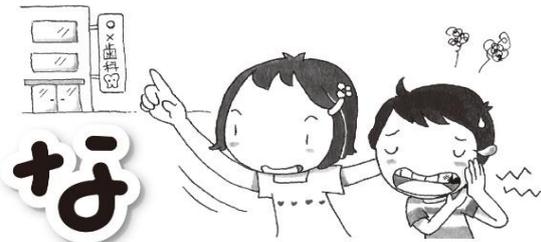
家庭数



ほけんしつ
かみくぼ

いよいよ待ちに待った夏休みですね。遊びや旅行の計画を立てている人もい
 はないでしょうか。熱中症や夏バテなどで、体調を崩さないよう、健康に気をつ
 けて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

夏休み中、みなさんが大きなケガや病気をすることなく、健康に過ごせますように。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすめをもらったけど、まだ病院に行っ
 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！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食
 べると、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しましょう。



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！



す

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。



や

み

なりのやすみのほんなり

- 食事は種類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたたくさんついた人ほど

夏バテの危険 大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活
 リズム、栄養バランスのいい食事、十分
 な睡眠、適度な運動で
 す。冷房の設定温度も
 下げすぎないようにし
 ましょう。



こんな症状があれば夏バテのサイン



みてね

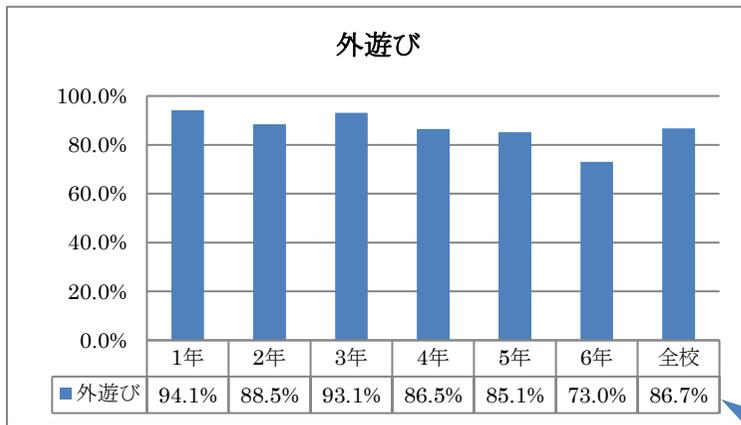
裏に、ゴールデンウィーク明けに取り組んだ、生活がんばりカードの集計結果をのせています。

裏面有

生活がんばりカードの結果 ~ R4.1学期と比べて ~

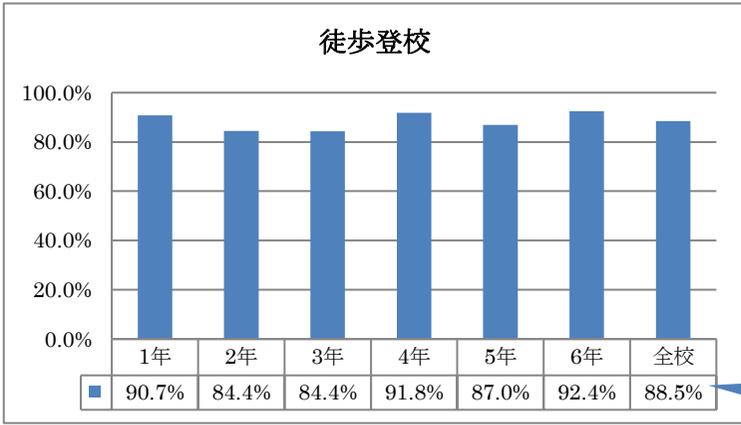
今年度の目標は、“早寝 85%以上”、“バランスのよい朝食 75%以上”です。達成できるよう、一人ひとりが心がけて過ごしましょう。

とつても
へがんばっていたところ



R4年は74.1%

R4.1学期は74.1%でした。昨年度と比べて、一番伸びがあった項目です。『外遊びががんばった』という子ども達の感想が多かったです。休み時間になると外に出て、先生達と遊ぶ姿が今年度も見られます。

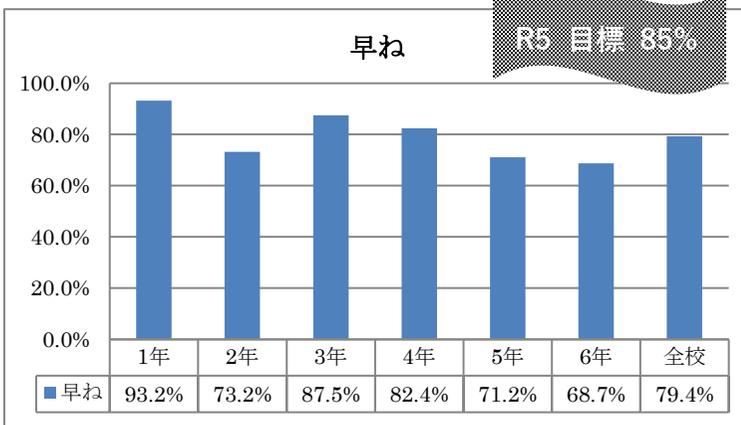


R4年は82.2%

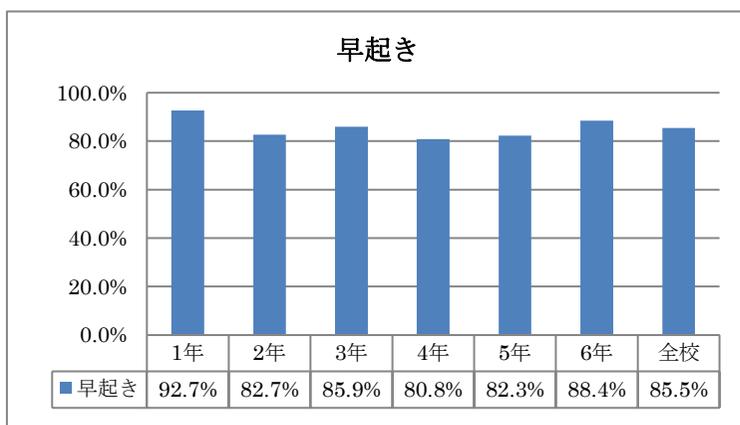
子ども達の感想より“がんばっていたなあ”と気づきが多かった項目です。『早寝・早起きが守れていないと、学校に来る時間が遅くなる』という気持ちの感想もありました。時間に余裕がないと、歩いて登校するのは難しいですよ。おうちの人と歩いて登校する姿も見られ、温かい気持ちになります。



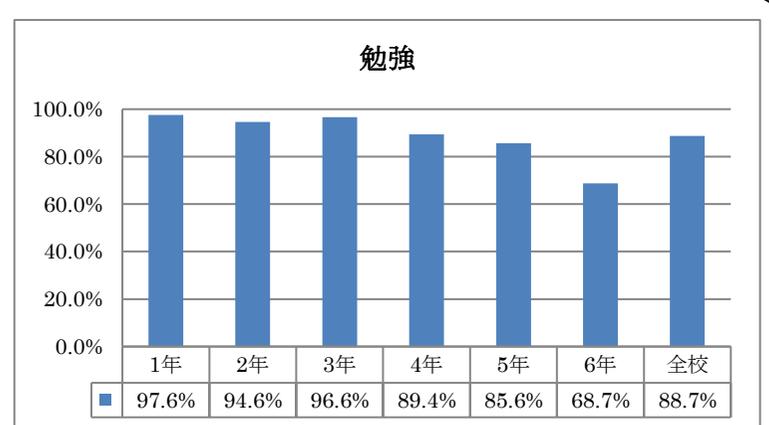
へがんばっていたところ



R4.1学期は78.8%でした。今年度も上級生で達成できていない人が目立ち気になります。習い事があると遅くなりがちですが、意識して取り組んでいる人もいました。早寝ができない人は、理由は何か？ゲームやTV、YouTube？行動を振り返ってみましょう。

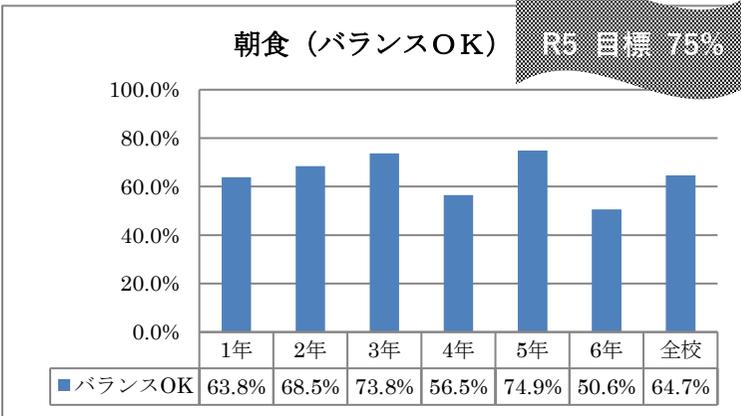


R4.1学期は83.8%でした。今回は、『早起きしようと目覚まし時計をセットした』という感想が多かったです。意識して取り組む姿が見られ、とってもうれしいです。『早起きは三文の徳』!!がんばっているみんなに、いいことがありますように。。。

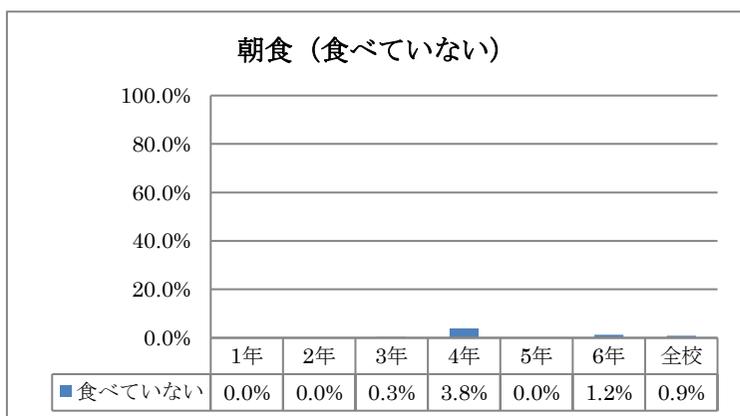


R4.1学期は87.9%でした。今回は、月～金まで“0”が1つもついていない人がいました。目標時間を達成できるよう『宿題がすんだら終わり』ではなく、自主勉強や宿題の見直しをしてみましょう。

へ気になったところ



R4.1学期は65.8%でした。(R4.3学期は73.9%)
『朝ごはんを食べてくれるようになり、作りがいがあります』とおうちの方から感想がありました。暑い夏は夏バテになりやすく食欲が落ちてしまうことがあり、冷たい飲み物や食べ物を選びがちです。お腹の調子を崩さないように、バランスのよい食事をするように心がけてくださいね。



R4.1学期は1.1%でした。

『がんばって取り組もうとする姿が見られた』というおうちの方からの感想がとても多く、自分でできることも増えたのではないのでしょうか。また、家族で取り組んだという感想もあり、とてもうれしく思います。自分のペースでがんばっていることが、よりよい生活リズムとなり、夏休みながらも続けていってほしいです。

2学期の取り組みは、9月4日(月)～8日(金)です。