

ほけんだより

8月号



一宮市立北方小学校 保健室

夏を元気に楽しくすごそう！

夏休みには、さまざまなチャンスがあります。課題をして、1学期の内容をおさらいする・海や山に行く・たくさん体を動かす・本を多く読むなど、新しいことをするチャンスです。そして、体の調子を整えるチャンスです。長い休みの間も生活リズムを整えて、多くのチャレンジをしましょう。



先生からひみつメッセージ

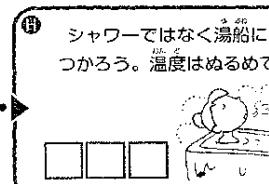
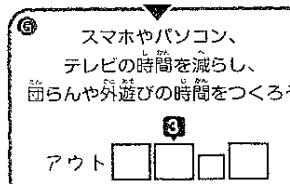
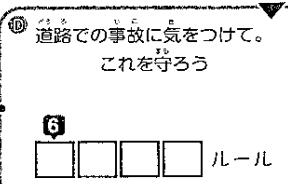
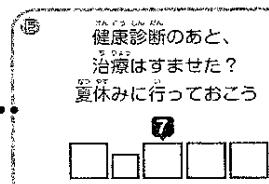
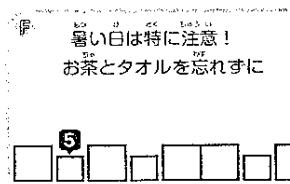
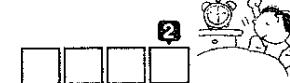
にあてはまることばは何か？ 完成させながらゴールまで進もう！
ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセージが浮かびあがるよ！（すべてひらがなで答えてね）

スタート

A 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう

B 1日のパワーの源！ しっかり食べましょう

C 食事のあとは毎回しましょう



2学期もげ
1 2 3 4 5 6 7
へ来てね！

（A面）

ふとんに入っても なかなか眼れないのはなぜ？

思いあたることがないか、
チェックしてみよう。

- 昨日寝るのがいつもより遅かった
- ゆっくりおふろに入らなかつた
- 今朝起きるのが遅かった
- 1日中家の中でだらだらしていた
- 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- ふとんに入ってもゲームをしていた



チェックのついたことに気をつけて、
今日から「早寝早起き」の習慣をつけよう！

遊びに行くときの合言葉は？

①～⑤は何を伝えているかな？
順番につなげると合言葉がでてくるよ



①「いまから」・

・何時に帰る

②「近くの公園へ」・

・何をしに

③「○○くん／○○ちゃんと」・

・いつから

④「ボール遊びをしに」・

・だれと

⑤「5時には帰ります」・

・どこへ

（B面）

すくそばに 足りないあはげ!?

なつ

夏の〇〇不足 に気をつけて!



- のどが渴くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

＼こんな人は／

『水分』が足りない…



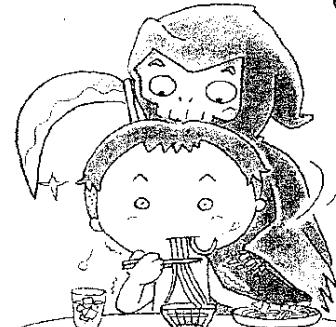
子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渴いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

＼こんな人は／

『栄養』が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんに野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

＼こんな人は／

『睡眠』が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きのものしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。