

ほけだより 夏休み

令和5年7月19日

東台福浦小学校

保健室

夏休み直前号

《おうちの人と読みましょう》

もうすぐ夏休み。

新しい学年での約4 か月間、みなさん、元気にがんばりました。でも中には、ちょっと疲れてしまったという人もいるかもしれません。夏休みも生活リズムに気をつけながら、心と体のリフレッシュをし、長い休みを有効に使いましょう。



な

なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」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ていると、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

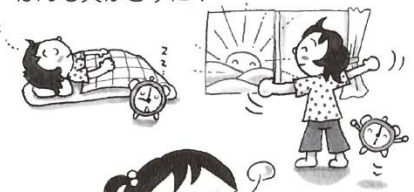
ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

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！



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。



み

★元気もりもり朝ごはん Part2～早ね・早起き・朝ごはん★

6月17日（土）に学校保健委員会を行いました。

昨年と同じ朝ごはんをテーマに、当日は、全校児童にとってアンケート結果発表・朝ごはんの役割とすいみんとの関係について全校で学びました。

また保健給食委員会の児童が考えた朝ごはんを食べるために自分たちでできる工夫を発表しました。



【自分たちでできる工夫】

- 早くねて、早く起きて、朝ごはんを食べる時間を作る。
- 前日に、次の日の準備をしておく。
- 着る服を前日に決めておく。
- 食欲がなくても、少しでも食べてくる。

(アンケート結果発表をする
保健給食委員会の児童)

さらに6月26日（月）～30日（金）に、朝ごはん・すいみんチェックシート（朝ごはんを食べてきたか、自分で設定したねる時間・起きる時間が守れたか）に取り組みました。

【取り組んだ感想】（一部）

- 朝ごはんをたくさん食べる時間ができた。
- 早くねるために、いつも遅くまでしていたゲームを早く終わらせた。
- 帰ってすぐ宿題をしたり、何事もすぐに取りかかるようにしたら、早くねることができるということがわかった。
- 早ね、早起きが難しかった。

朝ごはんを食べてこられるように早ね・早起きを目標に取り組みましたが、上学年はすいみん時間の確保に苦戦している様子がありました。習い事などがあって遅くなる日もあると思います。また熱中症予防においても朝ごはんは重要です。ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

(リモート配信を教室で見る児童)



※全校アンケート結果については、保健室前に掲示しています。来校時、ご覧ください。