

ほけんだより



第五小学校
保健室



暑い夏の到来！

天気の良い日は、とても暑く、いよいよ、夏本番を迎えようとしています。みなさんの気持ちは、夏休みに向かっているのではないのでしょうか。

残りわずか1学期を元気に過ごして、楽しい夏休みを迎えましょう。



「手洗いうがい」

ミニコーナー

下の6つのポーズを順番にすると、ていねいな手洗いができます。やってみよう～!!

毎日、朝ごはん食べているかな？

・体温が上がって体が
目さます。

・腸が刺激されてうんち
が出やすくなる。

・脳にエネルギーが補給
されて働くようになる。



手洗いうがいの大切さを知ってほしいという願いを込めて、今月は「ていねいな手洗いの仕方」についてお知らせします。



ペットボトル
症候群に注意!



【ペットボトル症候群って？】

清涼飲料水(スポーツドリンクを含む)などを大量に飲み続けることで起こる急性の糖尿病の事です。

【飲み物には、どれくらい糖がはいっているの？】

紅茶	: 約20.0g
カルピス	: 約56.0g
スポーツドリンク	: 約23.0g
コーラ	: 約56.5g
緑茶	: 0g

※1日あたりの糖分摂取量は25g程度です。

★スポーツドリンクは熱中症対策として飲むことも大切ですが、おうちの人と相談して飲む量を考えられるといいですね!

★こまめにちょっとずつ水分補給をして、熱中症を予防しましょう



夏の学校に
怪獣たちが現れて

←一たら妖怪のみんなが
学校のみんなが

←一たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った

正しい生活攻撃で
退治しよう!



正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- | | |
|---|------------|
| 1 | ゲームは時間を決める |
| 2 | 早寝 |
| 3 | お手伝いをする |
| 4 | 早起き |
| 5 | 外で遊ぶ |
| 6 | 朝ごはんを食べる |
| 7 | 手を洗う |
| 8 | 病院に行く |

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

A □

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

朝寝ば牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

B □

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

**朝ごはんぬ
キジムナー**
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

C □

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

**手を洗わな一本
だたら**
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

D □

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる

**お手伝いしな
一反木綿**
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

E □

全くとお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる

**病気放ちようちゃん
おばけ**
病気でも
病院に行かないちようちゃんおばけ

とりつかれると...

F □

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

ごろごろくろ首
一日ごろごろしているくろ首

とりつかれると...

G □

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

ずつとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

H □

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる