

げんき!

令和3年度
館林市立第一小学校 保健だより No.4



梅雨空が続き、雨が降ったりやんだりして太陽が恋しい日々が続いています。たまに晴れ間が見えるとうれしくなります。雨が降っていない日は、休み時間に汗だくで遊んでいる多くの姿を見ます。熱中症が心配になりますが元気一杯です。もうすぐ夏休みになります。コロナで思うように行動できないかも知れませんが、休みだからこそできることをみつけて、有意義に過ごしてください。オリンピックもありますよ。生活習慣に気をつけて、2学期も元気に登校しましょう!!

7・8月の保健目標：夏を元気に過ごそう!!

夏休みの体調不良あるある

夏休みは自由な時間が多くなるため生活が乱れがち。気をつけないと、体調不良を起こすことがある。

クーラー病 (冷房病)



冷房が効いた部屋で長い時間過ごすとうまくできなくなり体の調子が悪くなる。

お風呂に入って体を温める



- 冷房の部屋で長時間過ごさない。(設定温度に注意)
- シャワーを浴びるだけでなく湯船に入る。

夏バテ



暑さで食欲が落ち食事をしないで冷たい物ばかり飲み食べしているとだるくて元気がなくなる。

1日3回きちんと食事



- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 朝ご飯をしっかり食べる。
- 冷たい物の飲み過ぎ食べ過ぎに気をつける。

熱中症



暑い日の遊びや運動で汗をたくさんかいて水分を十分とらないとだるい、吐き気、頭痛などの症状が現れる。

規則正しい生活リズム



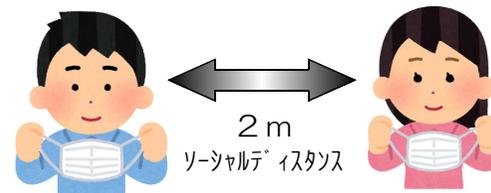
- 睡眠をしっかり取る。
- 外で遊ぶときは帽子をかぶる。
- こまめに水分を補給する。
- たくさん汗をかいた時は塩分もとる。

★夏休みの体調不良の原因に共通するのは「生活習慣の乱れ」です。学校があるときとあまり変わらない生活リズムで過ごせるようにしましょう。

コロナに負けない!暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!

いつも以上に水分補給!



2m ソーシャルディスタンス
体育や休み時間に外で遊ぶときはマスクをはずしましょう。



こまめにのどがかわく前に



清涼飲料水補給にならないようにとりすぎると
・食欲不振
・疲労感
・肥満
・むし歯



◆◆◆夏休み中の生活チェック!!◆◆◆

○規則正しい生活をしっかり身につけて、からだの調子を整えて、元気に2学期が迎えられるよう、**夏休み最後の1週間を「元気アップ!カード」で生活チェック**をしてください。(夏休み前に配布します。)

○「元気アップ!カード」の裏面が**歯みがきカレンダー**になっています。寝る前に歯みがきができたなら、その日付の歯に色をぬってください。いろいろな色を使って楽しみながら色ぬりして、できた日の合計を書いてください。全部できて、きれいに色塗りがしてあった人のカレンダーを校内に掲示します。**※夏休み最終日に、自分と家の人の感想を書いて、始業式の日を持ってきてください。**



〜〜〜保健調べについて〜〜〜

○隔週の月曜日に**保健調べ(ハンカチ、ティッシュ、つめ検査)**を行っています。
○1学期は6回実施しましたが、昨年に比べ忘れる人が少なくなりました。
○休み時間ごとに手洗いをしていますので、ハンカチを忘れると手がふけません。保健委員の手洗い実験の結果では、手をふかないと汚れが残ることがわかりました。**※保健調べの日だけではなく、いつも忘れないようにしましょう。**



保健室あれこれ Naka

1・2・4年生と一緒に「生命の安全教育」について勉強した。
自分の体も、他の人の体もかけがえのない大切なものであること。
自分だけの大切な場所「プライベートゾーン」は人に見せたり触らせたり、人のものを見たり触ったりしてはいけないこと。
一生を通じて大切な知識として、頭の中に留めておいてほしい。
4年生は保健で「思春期にあらわれる変化」を勉強した。
ひとつの命が生まれることは奇跡。自分の誕生は奇跡的なこと。
そして命の誕生は何より幸せなこと。人間に限らず...
パンダの双子誕生は日本中をハッピーにした。
うれしくてうれしくて言葉にできない。

