

ほけんだより

夏休み号
館林市立
第十小学校

夏休み中は皆さんが家族の健康作りのリーダーです！！

家族みんなが元気に安全に過ごせるように、学校での健康作りの行動をご家族と一緒に実行しましょう。



げんき あんぜん
元気に！安全に！
たの 楽しい 夏休みを過ごしましょう！

な つの暑さに体を慣らそう。
毎日涼しい部屋でゴロゴロしていると、運動不足になってしまいます。
涼しい時間帯に、軽い運動をしましょう。「ラジオ体操」がお勧めです。

た いりよくは、バランスのとれた食事から。
朝ごはんは、熱中症予防のスイッチオン
「水分+塩分」をとることが大切です。 みそしる・スープなど



つ いつい食べすぎてしまうおやつに注意。
おやつは時間と量を決めて食べましょう。
食べたらずみも歯磨きも忘れないでね。



の どがかわく前に、積極的に水分補給。
沢山の汗をかくので、こまめに水分を補給しましょう。
水分と一緒に塩分も補給するといいですね。



や すみ中は朝のうちに学習しよう。
起床から3時間程度は、思考力・集中力が高い
「脳のゴールデンタイム」と言われています。



し よくちゅうどくと感染症は、手洗いで予防。
せっけんと流水で手洗いをしましょう。
♪ハッピーバースデー♪×2回でピカピカに。



す いみん時間はたっぷり。
夜ふかししないで、早寝・早起きをしましょう。
十分なすいみんは熱中症予防にも重要です。



い って来ます！の前に持ち物チェック。
外出する時は帽子をかぶり、太陽の日差しから頭を守りましょう。水筒や汗拭きタオルも忘れずに。



み すぎに注意。
ゲームやタブレットなどの画面を「30分」見たら、
「20秒以上」目を休ませましょう。



チャレンジしよう！！歯・口の健康作り&元気アップ

「夏休みの歯みがきカレンダー（表面）」と「元気アップカード（裏面）」を配ります。歯みがきカレンダーは夏休み中は毎日、元気アップカードは8月23日（水）～27日（日）までの5日間、頑張ってください。8月28日（月）2学期始業式の日（月）に学校に持ってきてください。

保護者の方へ ＊お子様に、「定期健康診断の記録」（1学期の健康診断の結果）を配付します。ご家庭で大切に保管してください。

＊「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」「健康・元気チャレンジ」を配付します。将来の健康のために、お子様と一緒に望ましい生活習慣について考えてみてください。＜体や心の健康など、ご心配なことがありましたら、夏休み中も担任や養護教諭へご相談ください。よろしくお願いたします。＞