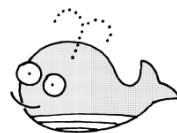


ほけんだより 7月号



令和2年7月1日
西東京市立中原小学校
保健室

暑い夏がやってきました。「もうすぐ夏休み」と心がうきうきしてくる頃ですね。暑さに負けず夏を元気に過ごすために、生活習慣を整え、水分をしっかりと摂りましょう。また手洗い、うがいの習慣も続けていきましょう。



げんき 元気いっぱいチェックカード

みなさんの生活の様子を記入してもらい、自分自身の生活を振り返ってもらうために、夏休みに元気いっぱいチェックカードを行います。2学期からの学校生活をスムーズに過ごすためにも、規則正しい生活を送りましょう。

期間 8月18日(火)～8月24日(月) 7日間
提出日 8月25日(火)

*基本的にお子さんが自分で記入します。1人での記入が難しい場合保護者の方がお手伝いをお願いいたします。また、保護者の方の記入欄もありますので、ご協力をお願いいたします。

保護者の皆様へ

2学期が始まってすぐに発育測定を行います。体育着の準備をお願いいたします。また、その後も耳鼻科健診や歯科健診、眼科健診、腎臓健診(尿検査)を2学期に予定しております。近くなりましたらまたほけんだよりでお知らせいたします。

発育測定	8月25日(火)	5・6年生
	26日(水)	1年生
	27日(木)	3・4年生
	28日(金)	つくし学級・2年生



暑い夏は、体が暑さと戦うだけでも体力を消耗します。元気に夏を乗り切るためには、十分なすいみんを取り、何でもよく食べて体調を整えておきましょう。

また、今年はマスクをして外に出る機会も多いかと思えます。マスクをしていると喉がうるおいやすくなるため、喉の渇きに気づきにくくなります。「喉が渇いたな」と思う前にこまめな水分補給を行いましょう。

夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>



冷たいおやつのととり方

夏場はアイスや冷たい甘い飲み物（清涼飲料水）を口にすることが多くなります。とりすぎるとお腹をこわしたり、甘いものでお腹がいっぱいになってしまったりします。冷たいおやつはとりすぎないようにお家の人と約束を決めましょう。



清涼飲料水 飲みすぎると

糖分のとりすぎが原因で...

食欲がなくなり栄養不足に...

出血や骨折をしやすくなる (脱カルシウム現象)

疲れやすくなる (ビタミンB1の欠乏)

むし歯のもと

肥満のもと

のどがかわいたら、お茶かお水を!