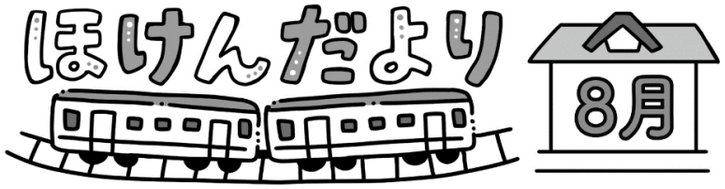
ほけんだより 8月

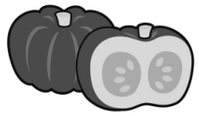


令和３年７月19日
西東京市立住吉小学校
校　　長　寺尾　千英
養護教諭　平松　真理

7月21日から待ちに待った夏休みがはじまりますね。新型コロナウイルス感染症が流行する中での 2度目の夏休み・・・。遠くで暮らす親戚の人たちになかなか会いに行けなかったり、旅行ができなかったり、さみしいこともたくさんあるかもしれませんね。ですが、そんな時だからこそ毎日の生活を大切にしませんか？家族とゆっくりおしゃべりしたり、身近なお友達と遊んだり、家の近くを散歩してみたり・・・。もしかしたら、家族やお友達の新しい一面を見つけたり、素敵な場所を発見できるかもしれませんね！

さて、暑い夏を乗り越えるためには必要な栄養をしっかりと摂ることが大切です。今回は、体を元気にしてくれる夏野菜を紹介します！

元気モリモリ！夏野菜！



かぼちゃ・トマト

・ビタミンC・E、カロテン（ビタミンA）が豊富。
→免疫力アップ＆美容効果

なす

・ポリフェノール、カリウムが豊富。
→がん予防、体を冷やす効果

きゅうり

・カリウム、ビタミンCが豊富。
→余分な塩分を排出する、利尿作用

とうもろこし

・ビタミンB1・B2、食物繊維が豊富。
→疲労回復、便秘解消効果

えだまめ

・ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄分が豊富。
→疲労回復、貧血予防効果

ピーマン

・カプサイシン、ビタミンPが豊富。
→血管を丈夫にする

夏休み中の生活リズムを考えよう！

夏休みだからと言って、夜遅くまで起きていたり、お昼ごろまで寝ていたり・・・。その様な生活を送っていると、皆さんの体の生活リズムが崩れてしまいます。そうすると、新学期早々「なんだか体の調子が悪いなあ」なんてことになってしまうかもしれません。今こそ、皆さんが生活リズムを整えるために頑張ったあの時を思い出しましょう！

げんきいっぱいカードに記入していただいた感想を一部紹介します

家庭の感想

・早起きし朝学習をしていてえらかったです！
・早寝早起きを心掛けて下さい。
・夕食をたくさん作ってくれて大変助かりました。感謝しています。どうもありがとう。
・ベッドで動画を見るのはやめましょう。
・きそく正しい生活が送れました。
・自分で起きられる様にしましょう。
・ゲームをやる時間を少なくしてもらいたいです。
・とてもがんばってとりくんでいました。ぜひまたやりたいです。
・カードを気にして、生活を自分で気にしていたのがえらかったです。
・朝、起きて顔を洗って自分で目がさめる様にがんばっていました。
・これからは90点以上を目指してほしい！

児童の感想

・毎日6：00におきられて最近はあたりまえになってきたのでよかったです。
・朝起きるのができていないので早く起きたいです。
・毎日つづけるのがむずかしかった。
・こんどは、がんばって100点をめざしたいです。
・たいへんだった。
・毎日たのしくすごせてよかった。
・テレビを一日思っていたよりみていた。
・100点はとれなかったけどいっぱいできてうれしかったです。
・はやくおきた。
・たくさんからだをうごかせました。
・しゅくだいをがんばった。
・あさのはみがきができるようになりたい。

夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣

学校がある日と同じ時間に起きる

ご飯を食べたあとは歯みがき

学校がある日と同じ時間にトイレに行く

毎日、適度に運動（熱中症には注意！）

夏休みは病院受診のチャンスです！

春の定期健康診断時に、疾病や異常の疑いがあると診断された場合には「結果のお知らせ」用紙で通知をしています。1学期の間は忙しくてなかなか病院に行けなかったという方も、夏休みは1学期に比べれば予定も合わせやすく、受診のチャンスかと思われます。受診をした場合、その結果を「結果のお知らせ」用紙の「報告書」にて学校までお知らせください。

室内空気中化学物質測定結果のお知らせ

令和3年6月5日から6月6日にかけて、室内空気中化学物質（ホルムアルデヒド、トルエン、キシレン）の濃度測定を行いました。

本校では、1年3組、3年2組、6年2組、ホール、児童会室の５教室で測定し、全ての教室において文部科学省が定めた基準を満たしていることが確認されました。

児童が安心して学習できる環境を整えるために、引き続き換気を励行するとともに健康管理に努めてまいります。