

ほけんだより

8・9月の保健目標

規則正しい健康な生活を送ろう

令和6年8月26日 No. 10

甲田小学校 養護教諭 中村

長い夏休みが終わり、前期後半が始まりました。学校モードに生活リズムをもどし、規則正しい生活、水分補給をして過ごしましょう。



生活リズムを早く学校モードに切り替えるためには、規則正しい生活をするのが大切です。次のことをやってみましょう。

- 早めに休んで、夜ぐっすりねた
- 朝ごはんを食べた
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- からだを動かした
- 昼ごはん(給食)を食べた
- おやつを食べすぎなかった
- 夜ごはんを食べた



身長・体重・視力測定を行います～

○8月28日(水)に身長と体重を測定します。

服装：半そで・短パンで、靴下をぬいで測定します。

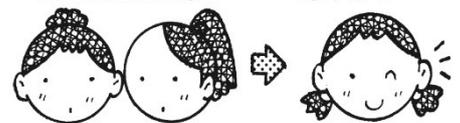
(洋服分を差し引いて計測します)

髪型：髪の毛を結ぶ時は、身長を測るときに邪魔にならない

ように頭の低い位置で結んでください。

ポニーテールや
おだんごにしない

頭の低い位置で
おすぼう



○視力は、8月26日(月)～9月6日(金)の間に学級ごとに測定します。

測定の日、各学級でお知らせしますので、めがねがある人は持って来てください。

※測定後、結果を記入した「わたしの健康」をお渡しますので、お子さんと一緒に成長の様子をみていただけますよう、よろしくお願いたします。

保護者の皆様へ

夏休み中の歯みがきカレンダーやチャレンジカードについて、お忙しい中、お子さんへの声がけやチャレンジカードへのコメントの記入等のご協力をいただきましてありがとうございました。これからも、歯みがきや基本的な生活習慣など、毎日意識しながら生活できるよう、学校でも取り組んでいきたいと思ひます。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収しきれません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや

カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。



※まだ暑い日が続いています。これからも上手に水分補給をして、熱中症予防を続けましょう。

学校で安全に過ごすために

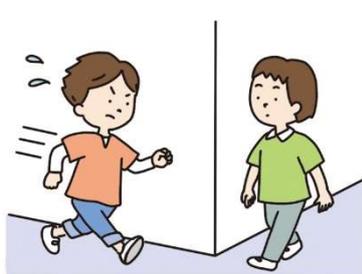
学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をしています。たくさんの方がいるので、
みんなが安全に過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

ろう下



ろう下を走ると、転んでしまったり、他の人にぶつかったりするかもしれません。
走らなくてもいいように、時間に余裕をもって行動し、静かに右側を歩きましょう。

曲がりかど



曲がりかどでは、向こうから人が歩いてくることがあります。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまいかもしれません。
「誰かが来るかもしれない」と思って、気を付けましょう。

階段



階段を上ったり下ったりするとき、ふざけたり、段をとばしたりすると、転げ落ちてしまうきけんがあります。
気を付けて歩きましょう。