

ほけんだより 7月

さいたま市立東宮下小学校保健室 令和5年7月7日 発行

校庭ではセミが鳴き、暑い夏が始まったことを知らせてくれています。

あと数日で1学期が終わり、夏休みが始まります。夏休み中も元気に過ごせるよう、好ききらいせずしっかり食べて、たくさんすいみんをとって、夕方など少しすずしい時間には外で元気に体を動かしましょう。

今月の保健目標

きそく正しい
生活をしよう



保健室から夏休みの宿題です!! 歯みがきカレンダーに取り組み、歯みがきの習慣をみにつけよう!

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかしたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

うらもあります



6月は歯と口の健康月間として、様々な活動を行いました。

ご家庭では、歯みがきカレンダーなどにご協力いただきありがとうございました。これからも食後の歯みがきの習慣が継続されるよう、お家の方からもお声がけをお願いします。

《歯と口の健康づくり標語》

3年生から6年生で取り組み、審査の結果3人の入賞者を決定しました。3人の作品は校内に掲示します。最優秀賞のさんの作品は学校代表で県のコンクールに出品しました。おめでとうございます。

最優秀賞 さん 「交代だ 大切なのは 生え変わり」

優秀賞 さん 「大切に ずっと一緒に 自分の歯」

優秀賞 さん 「歯みがきを シャカシャカみがいて けんこうな歯」

さらに、各クラス3人選出し、45周年記念特別賞としました。

-
-
-
-



アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



【ほけんしつ日記】

ほけんしつには、けがをした人や体調がわるい人、友だちとけんかしたり、いやなことがあったりしてここに元気がない人など、いろいろな理由でたくさんの方が来ます。

ある日、体調がわるくてほけんしつで休んでいる人がいました。けがをして後から来た友だちが、先に休んでいる友だちに、「どうしたの?」と声をかけました。「おなかがいたくて…」と話した友だちに、「それはつらいね…。早くよくなるといいね。」と、後から来た友だちが声をかけている姿を見て、心がじんわりとあたたかくなりました。

東宮下小学校に、今よりもっと相手を思いやる言葉があふれるといいなと思いました。