

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
仙台市坪沼幼児学園
第 6 号
平成 25 年 7 月 22 日



～ 7 月の保健目標 ～

★規則正しい生活を送ろう

1 学期前半は、「遠足」「学区民体育祭」「野外活動」など行事が盛りだくさんでしたが、5 人の園児と 8 人の児童は少ない人数ながら元気いっぱい学校（園）生活を送ることができました。

いよいよ 37 日間の夏休みが始まります。長い夏休みこの休みにしかできない体験をたくさんして実り多い時間を過ごせるといいですね！そのためには、学校があるときと同じように“早寝 早起きをする”“3 食きちんと食べる”“プールに入ったり、体をたくさん動かしたりして遊ぶ”など規則正しい生活をしましょう



さあ、夏休みがはじまります！ こんな過ごし方をしよう!!

早起きをしよう！

規則正しい生活の基本です

朝食をきちんととろう！

朝ごはんだからだか起きます

朝のうちに勉強をしよう！

涼しいうちにすると快適です

よふかしせず、早く寝よう！

次の日が休みだからといって、夜おそくまで起きているのは×。いつもどおりの時間にねましよう



昼ごはんもしっかりと！

朝ごはんと一緒に…なんてことにならないように

家でダラダラしすぎない！

エアコンの効いた部屋で一日過ごす…なんてことのないように

からだをせいけつに！

汗をかいたら、しっかりふき、毎日お風呂に入りましょう

1 日 3 食。仕上げの夕食！

できるだけ決まった時間にとるようにしましょう

家のお手伝いをしよう！

自分でできることを探して、毎日の日課にしましょう

4 月に一人一人が立てた『元気目標』をしっかりと心がけて元気いっぱい暑い夏を楽しんでくださいね！！

★夏休み明けには第 2 回目の『生活がんばりカード』を行います。

★健康診断にて受診が必要なお子さんは、夏休み中に治療・検査を済ませるようお願いします。

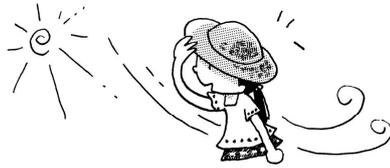


熱中症に注意しましょう！

熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



気分がわるくなったら、無理をしないように！

気分がわるくなったら、日かげなど日光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！

熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15～30分ごとにとるようにしよう！

こまめに水分をとる！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！

熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1～2gの塩をまぜたぐらいいがちょうどいい濃さです。

水分は、うすい食塩水がいい！



～ 4年生が保健学習で『育ちゆく体』を勉強しました～



4年生は、4時間計画で『育ちゆく体とわたし』の保健学習があります。夏休み前に①変化してきたわたしの体②大人に近づく体③体の中で起こる変化の学習が終了しました。子供たちもこれから大人になることについて、少し考え始めるきっかけになったと思います。成長には個人差があり、スピードも変化の仕方も一人一人違います。だからこそ悩みも不安も人それぞれです。悩みがあったらお家の方や先生に相談して欲しいとお話をしていますが、親子で過ごす時間が増える夏休みに、ぜひご家庭でも思春期を迎えたお子さんと心と体の成長や変化についてお話する時間を作っていただければ幸いです。

夏の服装にもご配慮をお願いします！！

夏になると暑いからといって下着を着用しなかったり、女の子は露出が多い服装になったりしがちです。

「下着」には●暑さ寒さを調節する●汗を吸い取る●においを取る、などの働きがあります。また、下着を身につけることで体のラインを隠したりすることもできます。大人の体へと変化してきていますので、人目を引くような肌の露出に注意しましょう！！

