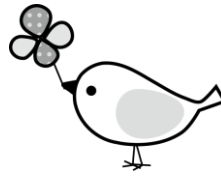


ほけんだより



平成29年7月20日
川棚町立川棚小学校 保健室
ほけんだより No. 4

☆おうちの人と一緒によみましょう☆

いよいよ夏休み！ 早ね・早おき・朝ごはん 生活リズムをととのえて毎日を健康にすごしましょう！

夏休みはいろいろな計画を立てている人もいることでしょう。でも体の調子が悪くては、楽しい計画も台無しです。生活リズムをくずさないように、しっかり栄養もとって健康に過ごしてください。

キミは夏バテしやすい？
夏バテ危険度診断

質問 1 エアコンのついた部屋に一日中いることがほとんどだ。
 はい
 いいえ

質問 2 やっぱり夏は毎日、冷たいものを食べたいな。野菜は食べないよ。
 はい
 いいえ

質問 3 夏はジュースで水分補給をする。
 はい
 いいえ

質問 4 暑いから、お風呂はシャワーだけ。すぐにあがっちゃうよ。
 はい
 いいえ

質問 5 せっかくの夏休み！夜遅くまでゲームしたい。
 はい
 いいえ

夏はアウトメディアにチャレンジ！

▲ステップ1

新聞で見たいテレビ番組をチェックする
チェックしたもの以外はだらだら見ない。

▲ステップ2

テレビやゲームなどの時間を決める
→おうちの人と相談して決めよう！

▲ステップ3

テレビやゲーム以外の楽しみを見つける
読書・外遊び・家族と話すなど



目標 分 以内

わたしの楽しみは 分 以内
です

夏休みは自由な時間が多く、つついゲームに時間を使ってしまいがちです。ルールを決めて時間を守って利用するようにしたいものです。

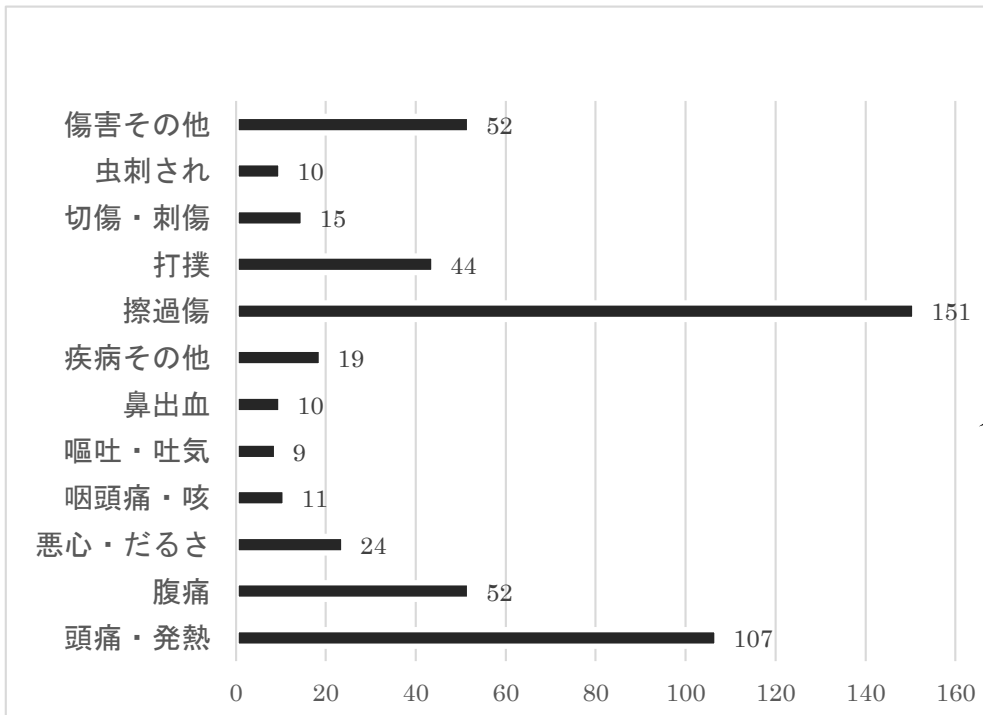
1学期の保健室来室状況 *7/14現在

学年別来室人数

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	昨年度
4月	14	14	11	23	18	7	87	72
5月	32	24	25	42	42	24	189	246
6月	28	33	18	25	30	14	148	134
7月	6	7	3	11	11	11	3	94
合計	80	78	57	101	101	48	465	546

昨年度と比べると来室人数が減りました。運動会練習がある5月は擦り傷や体調不良が多かったため、来室人数が多くなっています。

疾病・傷害うちわけ



昨年より「頭痛・発熱」が減りましたが、擦り傷が増えました。擦り傷のときに、きれいに水で洗ってこない児童が多いようです。



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとつて熱中症予防



あせ汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



やすみの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

むし歯がある人や視力が低下している人は夏休みを利用して早めの治りようをお願いします