



筑西市立河間小学校 保健室 No.9 令和3年7月20日

いよいよ夏休みです。みなさんは、どんな計画を立てていますか？夏休みの長さはみんな同じ。内容を決めるのはみなさんです。ふだんできないことに、ぜひチャレンジしてみてください。そして、がんばったことをたくさん教えてくださいね！



保健室から、夏休みの宿題として、歯みがきカレンダーを出しました。食べた後に歯みがきをすることで、気分がすっきりしたり、だらだら食べ続けることを防いだりすることができます。

1日3回の歯みがきで、生活習慣を整えて、元気な夏休みを送れるようにしましょう。

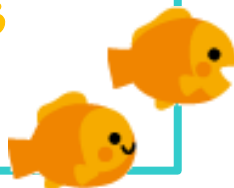
めざせ、パーフェクト！

歯みがきができたら、色をぬってください。

1日3回みがいたら、あお

2回みがいたら、きいろ

1回みがいたら、あか



9月1日(水)に担任の先生に提出してください。

第1組 歯	
夏休み	
7/21	22 23 24 25 26 27
28	29 30 31 8/1 2 3
4	5 6 7 8 9 10
11	12 13 14 15 16 17
18	19 20 21 22 23 24
25	26 27 28 29 30 31

歯みがきしたら、いろをぬきましょう。

- 1日3回みがいたら...あお
- 1日2回みがいたら...きいろ
- 1日1回みがいたら...あか

あうちのうちから、ひとこと書いてください。

よし

重要

おうちのかたへお願いします。

長い夏休みは、生活が不規則になりがちです。その結果、身長に対して体重が増えすぎてしまうこともあります。小学生が自分で食事のバランスを考えたり、おやつりょうの量きを決めたりすることは難しいことむずかです。そこで、おうちのかたかたに生活習慣せいけつしゅうかんについてのご協力きょうりょくをお願いします。

はやね・はやおき・朝ごはんけんきで元気まいにちな毎日を！

朝ごはんあさを食べることで、体からだが目覚め、生活のリズムが出来ます。炭水化物たんすいかぶつ（ごはんやパン）を食べると、脳のうや体のエネルギーからだになるので、炭水化物たんすいかぶつをとるのがポイントです。前まえの日に食べたものが消化しょうかされないと、食欲しょくよくがわからないので、夕ごはんゆうを遅い時間おそに食べないように気きをつけましょう。



ごはんやおやつは量りょうを決めてたべましょう！

「好きなものを欲ほしがらだけ食べさせること」は、肥満ひまんへの近道ちかみちです。おやつは袋ふくろのままではなく、お皿さらに出して食べるようにしましょう。ジュースもペットボトルのままではなく、コップので飲めるといいですね。だらだら食べたているとむし歯ばの原因げんいんになるので、時間じかんや食べる量りょうを決めるようにしましょう。



運動うんどうをしましょう！

夏休み中なつやすにすずしい部屋ちゅうで過へぎしてばかりいると、暑あつさに弱い体よわになってしまいます。外そとにでて、元気げんきにあそびましょう。ただし、熱中症ねっちゅうしょうの予防よぼうのために、運動うんどうの内容ないようや時間帯じかんだいにも気きをつけましょう。（午前10時から午後2時は、熱中症ねっちゅうしょうの発生はっせいが多いです。）

草むしりやお風呂おふろそうじなどのお手伝いてでんもいいですね。ゲームやテレビ以外いがいの時間じかんを意識いしきして増ぞうやすことがおすすです。