

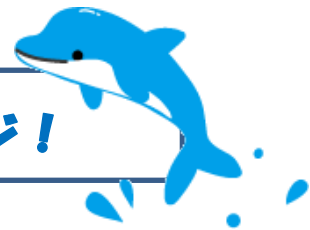


筑西市立河間小学校 保健室 No.8 令和4年7月20日

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、楽しかったことやがんばったことをたくさん教えてくださいね！



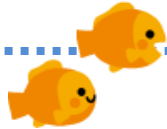
夏休み健康ビンゴにチャレンジ！



保健室から、夏休みの宿題として、「夏休み健康ビンゴ」を出しました。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。

目指せ、パーフェクト！

できたところに、まるを書いてください。



おうちの人の手伝いや、自分の身のまわりのことにもチャレンジしてみましよう。みなさんがいくつまるをつけられるか、楽しみにしています。

夏休み健康ビンゴ			
できたところにまるをつけてください。いくつビンゴできるかな？			
「おはよう」のあいさつをする。	涼しい時にさんぽをする。	おく番をいぬいみがく。	食事の前に手を洗う。
歯の手洗いをする。	寝る前に歯みがきをする。	朝ごはんを食べる。	かがみを見ながら歯みがきをする。
くしゃみやせきのサイズを確認する。	石けんを使って手を洗う。	歯を磨く。	おやつは、お皿にうつして食べる。
歯ブラシの毛先が崩れていないか確認する。	飲み物は、コップに注いで飲む。	体重をはかる。	お風呂の入り方をたたく。
歯をみがいたら、タオルでふいた。	歯の裏側を洗う。	歯の内側を洗いながす。	お風呂を洗う。
夏のお出かけの準備をする。	歯を洗う。	一日20回かんで食べる。	お風呂を洗う。

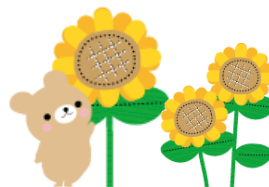
夏休みを元気に過ごすために、がんばったことや気づいたことを書きましよう。

おうちの人から、ひとことお願いします。

9月1日(木)に担任の先生に提出してください。

9月1日(木)に担任の先生に提出してください。

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、おやつりょうの量を決めたりすることは難しいことです。そこで、おうちのかたせいかつしゅうかんに生活習慣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・朝ごはんげんき まいにちで元気な毎日！

朝ごはんを食べることで、体が目覚め、生活のリズムができます。炭水化物たんすいかぶつ（ごはんやパン）を食べると、脳や体のエネルギーになるので、炭水化物をとるのがポイントです。前の日に食べたものが消化されないと、食欲がわからないので、夕ごはんを遅い時間に食べないように気をつけましょう。



ごはんやおやつは量りょうを決めて食べましょう！

「好きなものを欲しがるだけ食べさせること」は、肥満への近道です。おやつは袋のままではなく、お皿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、コップで飲めるといいですね。だらだら食べているとむし歯の原因になるので、時間や食べる量を決めるようにしましょう。



運動うんどうをしましょう！



夏休み中にすずしい部屋で過ごしてばかりいると、暑さに弱い体になってしまいます。外にでて、元気にあそびましょう。ただし、熱中症の予防のために、運動の内容や時間帯にも気をつけましょう。（午前10時から午後2時は、熱中症の発生が多いです。）

草むしりやおふろそうじなどのお手伝いもいいですね。ゲームやテレビ以外の時間を意識して増やすことがおすすめです。

