



ほけんだより



2024年(令和6年)夏休み号

NO.5

福山市立熊野小学校
保健室

どんな夏休みにしたいですか？

きっとみんな夏休みを楽しみにしていると思います。1学期にがんばった自分へのごほうびに、自分が楽しいと思える時間を過ごしてくださいね。でも、夜更かしや、お家の中でごろ

なつやす ちゅう
夏休み中の
ほけん目標

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう！



夏バテ

にバイバイ！

あつ 暑くなったら、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

ろする生活が続いてしまふ
と、体がだるいな、しんどい
なという状態になってしま
います。楽しいこと、学習、お手
伝いなどで体を動かすこと
など、しっかり計画を立てて
元気に過
ごしてくだ
さいね。



おうちの方へ

1学期は、定期健康診断
や「生活リズムカード」の取
組等、ご理解、ご協力をいた
だき、ありがとうございました。

これから子どもたちは、楽
しみにしている夏休みに入り
ます。安全に、元気に過ごせ
ることを願っています。

休み中、新たにアレルギー
症状がみられたり、けがや病
気をしたりなど、新学期に向
けて気になる様子や、学校
生活で配慮が必要なことが
ある場合は、お知らせくだ
さい。

うらめん つづ
裏面に続きます

げん いん
原因は
こんな
生活です



夜ふかし

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります



冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長くいたりすると、体
温調節がうまくできません



冷たいもの
ばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいも
のばかりとると、お腹が冷え
すぎて胃腸の調子が悪くなり
ます



部屋でじっとる

運動をしないと汗をかく機会
が減って、体温調節がうまく
できなくなります



睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設
定するなどエアコンを上手に使ってた
っぷりと寝ましょう。



エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を
設定しましょう。電車など自分で
設定できない時は、上着を着たり、
風が直接当たらないようにしたり
工夫しましょう。



ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に
食べましょう。特に朝ごはんは1
日のエネルギーになるので忘れず
に。食欲がない時は、食欲増進効
果のある、スパイスを使った辛い
物や梅干しなどのすっぱい物を食
べましょう。



適度な運動をする

体を汗をかくことで体温調節をしてい
ます。朝や夕方など涼しい時間にウォ
ーキングや、涼しい室内で軽い体操な
ど、適度な運動をしましょう。運動す
る時は水分補給も忘れずに。

夏バテを
やっつけよう！

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。

でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。

「夏の感染症」に気をつけよう！

●食中毒

- ・とくに、食べる前や調理をする前は、石けんと流水を使った『手洗い』をしましょう。(30秒以上)
- ・食べものは、しっかり火を通して食べましょう。
(とくに、お肉は、中心まで焼けているか、よく見て食べるようにしましょう。)



●虫刺され(マダニ・蚊)

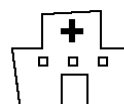
- ・野外の草の多い所で活動をする時は、
・長そでを着る、長ズボンをはく。
・活動後は、すぐに、お風呂に入って、体をよく洗う。



マダニ

※もし、体に マダニがくっついていたら…

自分で とうろうとしないで、病院(皮膚科)で とってもらいましょう。



チャレンジ! アウト メディア



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内に作る
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

『2024 きっずけんこうチャレンジ(別紙)』の参加について

けんこうに過ごすために、チャレンジしたいことを決めて、
30日間チャレンジしてみましょう!
参加は、自由ですが、ぜひ、参加してみてください!



●熊野小学校のとりくみ期間…8月1日からの30日間

●参加方法

- ①チャレンジする目標を決めて、用紙に書きましょう。
(カードにあるチャレンジコース①～⑧を参考にしてください。)
- ②30日間チャレンジして、できた日に、色をぬりましょう。
- ③『報告カード』に、おうちの人といっしょに、感想などを記入して、学校へ提出してください。(9月2日(月))



※ 30日間の取組みのため、22日の登校日に持ってくるのがないように気をつけてください。

「ちょっとくらい…」も、ダメ!!



お酒・たばこは、とくに小学生のみなさんの体には、生命に関わる害しかありません!
誰に誘われても、しっかり断って、自分を守りましょう! 薬を飲む必要がある時は、飲む量や時間などを守って、正しい使い方をしましょう。