



# ほけんだより

令和6年7月夏休み前  
白山市立千代野小学校  
ほけんしつ 第5号

いよいよ夏休み。自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気をつけたいのは時間の使い方です。今週はなにをする？今日はなにをしたい？色々考えてカレンダーや手帳に予定をかいてみませんか？それも面倒くさいなら、夜ねる前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！夏休みを充実させるのは、自分次第です！

## 保護者の方へ 健康診断結果を受けて

学校健康診断は病気・異常の疑いのあるものをふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には問題ないと診断される場合もありますが、健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子さんには、早期発見・早期治療のために受診をお願いしたいと思います。日々の生活を充実させるためにも、この夏休みを利用しましょう。受診後は、結果をお知らせください。



7/12 現在

### 🦷 歯科受診状況

歯科治療・相談 済み 17.4%

むしば治療 済み 28.6%

### 👁️ 視力受診状況

**めざせ100%!**

視力受診 済み 35.5%(年々この数字

がさがっていま

## もうすぐ夏休み!

## けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



なが夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



## 4月～7月12日の保健室来室状況

( )は、昨年との比較

体調がわるくて来た人 **275**人 (+99)

けがの手当てに来た人 **204**人 (-44)

※いっどこでけがをしたのかわからないもの、虫さされ、なんか痛い…、家でのがけ等は含みません

けがで病院に行った人 **7**人 (-1)



体調不良で来室が多かったのは3年生。次いで1年生、6年生でした。腹痛が一番多かったです。けがで来室が多かったのは1年生でした。打撲が一番多かったです。どんどん学校に慣れて、ルールも守り、これくらいは大丈夫!と言えるようになっていってほしいですね。夏休みは元気に過ごし、新学期、体調万全で登校してきてください。

# 朝ごはんはからだと脳に大切!



朝はみなさんも脳もお腹がぺこぺこ。  
脳のエネルギーのもとの  
ブドウ糖をほきゆうするためにも  
朝ごはんは必ず食べましょう!

## ゴロゴロ、だらだらは



夏バテのもと!



## 睡眠でいろいろアップ!

時間がたっぷりある夏休みこそ、早く寝てすいみんをとりましょう。  
<すいみんによるメリット>

- 脳がパワーアップ!  
脳を冷やして休ませます。
- 学んだことを記憶にアップ!  
頭や体で学んだことを記憶に変えます。
- 成長させ、体力もアップ!  
骨や筋肉を成長させ、また、いたんだ細胞を治します。
- 免疫がアップ!  
病気に対抗する力をつけます。

# 熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる



スッカリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト



いい汗をかくためには、冷房は控えめにして運動をしよう!



汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう!

水以外なら、ノンカフェインの麦茶も!

# 上手な水分補給のポイント



## 水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。  
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



## 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収できません。  
1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



## 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。  
例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。  
夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。

