

ほけんだより7月

白山市立北陽小学校保健室 平成29年7月

あした 明日から夏休み。なつやす たの 楽しみですね。あつ 暑さに負けず元気にすごせるよう、ま しっかり食べて、し っかり眠り、ねむ きそくただ 規則正しい生活を せいかつ 心がけましょう。こころ

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう

ちょうし ぐ あい
調子や具合のよく
ないところ



むし ば
歯などは、この
やす つか
休みを使ってちりよ
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?



いち しょく
一日3食、いろいろな
しょくひん
食品でバランスよく栄
よう
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



ぶそく
すいみん不足やうん
どう不足にならない
ぶそく
ようにしよう。

す いづんを

こまめにとって
熱中症予防



あせ
汗をいっぱいいた
えんぶん いっしょ
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない

せい かつ
生活リズムは
いつもどおりで



やす あいだ
休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。

つばの広いぼうしをかぶろう



ひ や
日焼け・熱中症対策にも!

なつ 夏こそお風呂 ぬるめでゆっくと



夏休みも安全にすごそう

★**出かけるときは**→**おうちの人**に「だれと」「どこに」「何をしに行くのか」をきちんと伝えましょう。また、**熱中症**にならないよう、**外**では帽子をかぶり、水分ほきゅうも忘れずに！

★**遊ぶ場所について**→ひとけのない**さびしい場所**や**車が多く通るところ**で遊ぶのは危険です。また、**立ち入り禁止の場所**には入らないようにね！

★**水の事故に注意**→**海など**では、**許可**された**場所**で泳ぎます。また、泳ぐ**前**には**準備運動**をし、**体調が悪くなった**ときは**すぐに水から出**ましょう。

夏バテをせず元気に！

体がだるかったり食欲がなくなったりする夏バテ…。暑い季節も**体の不調**なく、**元気に**すごすためのポイントは？

◆クーラーの使い方について

外との温度差が大きいと**不調の原因**になります。部屋は冷やしすぎないように注意してください。また、**すいみん不足**も夏バテを招くので、**ねる時はタイマー**をうまく活用するとよいですよ。

◆食事について

冷たくてあっさりしたものばかり食べがちですが、**一日3食**、**バランスよく栄養**をとることが大切です。たんぱく質（**肉や魚**など）や**ビタミン**（**野菜**など）は**不足しやすい**ので**積極的に**とってください。また、**水分の補給**も忘れずに！

保護者の方へ



個人懇談でもお知らせしましたが、健康診断の結果、受診が必要な人には受診のお知らせを渡してあります。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。

特に、むし歯や要注意乳歯（永久歯のじゃまをしている乳歯）がある人は、早めに受診をお願いいたします。むし歯はほうっておいても治らず、進行すると全身に悪影響を及ぼします。乳歯のむし歯は、後に生えてくる永久歯にも影響が出ることがあります（歯並びが悪くなる、むし歯になりやすくなる、など）。また、歯肉炎の人も多くいました。治療するとともに、毎日の歯みがきをていねいにするよう、お願いします。

今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、学校・保健室までお気軽にご相談ください。