

おうちのひととよんでください。

ほけんだより



九十九小学校 保健室
平成30年7月20日
第9号

がつ ほけんもくひょう なつ げんき
7月の保健目標：夏を元気にすごそう

なつやすみもけんこうに!

な おしとおこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いづんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

夏バテしない生活術



規則正しい生活



クーラーの使用は控えめに



朝食はしっかりと



こまめな水分補給

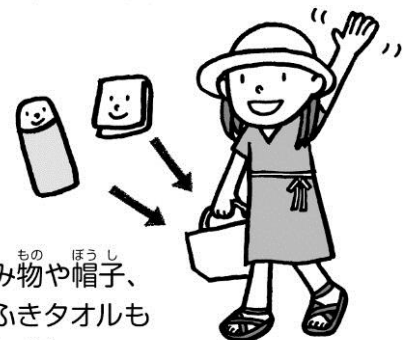


夏バテとは、暑さのせいで疲れたり、だるくなったり、食欲がわかない状態です。夏バテを防いで、夏休みも健康に楽しくすごしましょう!

出かけるときの約束



家の人に、誰と・どこに・何をしに・何時に帰るかを伝えてね。




飲み物や帽子、汗ふきタオルも忘れずに。

安全に過ごすために大切な約束です。必ず守りましょう。熱中症の予防も忘れずに!

がつせいかつ けっか
7月生活チェックの結果


★1週目：7月7日（土）～7月8日（日）（出した人：61人）

◎は、6月のチェック（5日間）より人数が増えたところです。2日間だけのチェックでしたが、土日でもよくがんばりましたね。〇が2こついた人がたくさんいました。

質問	2日間の〇の数	〇が0こ さんねん!	〇が1こ おいしい!	〇が2こ! がんばりました!
①6時までに起きた。		20人	18人	23人◎
②朝ごはんを食べた。		0人	2人	59人◎
③朝、うんちが出た。		18人	13人◎	30人◎
④体を動かした。 (外遊び・運動)		6人	9人	46人◎
⑤一日3回はみがきをした。		25人	11人	25人◎
⑥9時(1.2年)、9時30分(3.4年)、10時(5.6年)までに寝た。		13人	21人◎	27人◎

★2週目：7月14日（土）～7月18日（水）（出した人：59人）

◎は、6月のチェック（5日間）より人数が増えたところです。小さい()は6月の人数です。早ね早おき朝ごはんが、だんだんと身についてきましたね。7月は、朝ごはんをととても暑い日が続いたので、④は少なくなったようです。

質問	5日間の〇の数	〇が0～2こ さんねん!	〇が3～4こ おいしい!	〇が5こ! がんばりました!
①6時までに起きた。		20人 (21人)	23人 (27人)	16人(13人)◎
②朝ごはんを食べた。		1人 (1人)	1人 (2人)	57人(58人)
③朝、うんちが出た。		22人 (28人)	13人(12人)◎	24人(21人)◎
④体を動かした。 (外遊び・運動)		4人 (3人)	15人 (15人)	40人(43人)
⑤一日3回はみがきをした。		20人 (14人)	16人 (27人)	21人(20人)◎
⑥9時(1.2年)、9時30分(3.4年)、10時(5.6年)までに寝た。		12人 (15人)	15人 (20人)	32人(26人)◎

児童会の人達が、**夏休み中は毎日、生活チェックをするような気持ちですごしましょう**と話して

くれましたね。元気に楽しい夏休みになるよう、きそく正しい毎日をすごしましょう。

★夏休み生活習慣チェックについて

8月21日（火）～25日（土）の5日間、実施します。チェック表を配布しました。保護者の方もお読みになり、過ごし方やコメント等にご協力頂けるとありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。