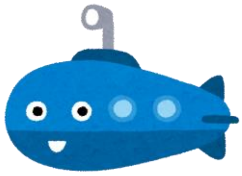
ほけんだより　夏休み号

平成２９年７月２４日
黒部市立
荻生小学校

いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。みなさんはどのようにして過ごす予定ですか？

夏休みは、楽しみなことがたくさんありますが、生活リズムがみだれやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」「１日３回の歯みがき」の習慣を忘れず、元気に夏休みを過ごしましょう！



＜正しい生活リズムで過ごそう！＞

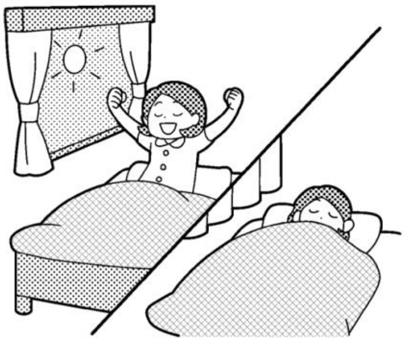
夏休みが始まると、家にいる時間が長くなります。２度寝をしたり、朝ごはんを食べなかったりすると、体がなまけてしまい、体調が悪くなったり、けがをしやすくなったりします。毎日規則正しい生活に心がけ、体調をくずさないようにしましょう。

２学期の始めには身体測定があります。甘いものの食べ過ぎ・ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。また、外で元気に遊んだり、友達と一緒にプールへ行ったりして、たくさん体を動かし、健康な体を保ちましょう！

夏休みにこそ！規則正しい生活を送ろう

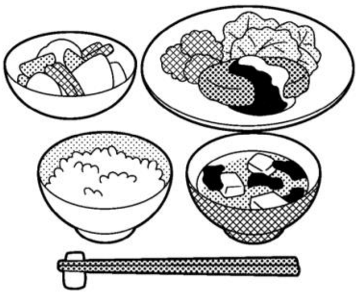
夏休みだからといって、夜ふかし朝寝坊や暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みにこそ、規則正しい生活を送り、元気に夏を楽しみましょう！

十分な睡眠をとる



まずは、朝早く起きて、体内時計をリセットすると、夜、自然と眠気が起こるようになります。

３食、しっかりと食べる



成長期には、好き嫌いをせず、栄養バランスの良い食事をきちんと３食とることが大切です。

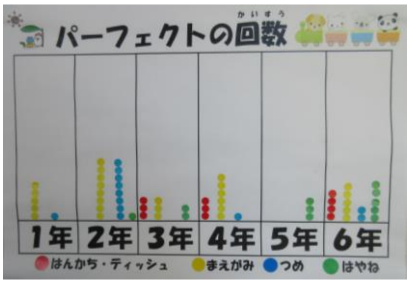
体を動かす

体を動かして運動をすると、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすりと眠れるようになります。

＜歯の治療カードについて＞

４月に行われた歯科検診で、治療が必要な人は、全校で５３人いました。その中で、７月現在２６人が治療を終えました。まだ治療していない人は、夏休み中に受診しましょう。

＜１学期せいけつチェックの結果＞



１学期に行った「せいけつチェック」の結果、前年度と同様に、毎回決まった人が「せいけつチェック」の項目を守れていない傾向にあります。毎日健康に過ごすことができるよう、正しい習慣を身に付けましょう。

せいけつチェックの点数が高かった学年（９回中）				
	はんかち・ティッシュ	前がみ	つめ	早寝
１位	６年生（９８点）	２年生（１００点）	２年生（１００点）	６年生（９７点）
２位	４年生（９３点）	４年生　（９９点）	１・６年生（９５点）	５年生（９３点）
３位	３年生（９２点）	１・６年生（９８点）	４年生（９１点）	３年生（８９点）

＜夏バテを予防しよう！！＞

夏バテとは、特定の症状を指すのではなく、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、だるさ、疲れ、立ちくらみ、食欲低下、胃腸の働きの低下などが挙げられます。規則正しい生活をして、夏バテにならないようにしましょう。