

7月

ほけんだより

R7. 7. 11

富士川第一小学校

ほけんじつ

～お子さまと一緒にご覧ください～

もうすぐ、皆さんが楽しみにしている夏休みです。夏休みは長いからといって、だらだらと過ごしてしまうと、あっという間に終わってしまいます。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、規則正しい生活を心がけてメリハリのある充実した夏休みにしてください。

7・8・9月の保健目標
規則正しい生活をしよう・夏を元気に過ごそう

★ 夏休みを元気に過ごすには ★

夏バテ

にバイバイ!

暑くなってから、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。

げん いん
原因は
こんな
せい かつ
生活です



夏バテをやっつけよう!



★ 病気の治療はすみしましたか? ★ 提出し忘れていない人はいませんか?

今年度の受診状況

7/9(水)現在 全疾患の受診率 : 48.3%

受診状況 (人)	歯科		視力・眼科		耳鼻科		内科		全体
	勧告	受診済	勧告	受診済	勧告	受診済	勧告	受診済	
	163	94	97	38	18	5	47	20	
受診率	57.7%		39.2%		27.8%		42.6%		48.3%



「治療勧告書」を再発行します。まだ、病院を受診していない場合は、早めに病院を受診してください。視力に関しては、片眼視力 B 以下のお子様に治療勧告書を配付しています。B や C でも近視とは限らず、乱視や遠視の場合もあります。また、歯科に関しては、むし歯や歯肉炎等を放っておくと、悪化して痛みが増し、治療に時間がかかってしまうことがあります。

★ 熱中症に注意しましょう ★

夏休み明けも厳しい暑さが続くことが予測されます。水分補給ができるよう、学校には必ず、麦茶や薄めたスポーツドリンクなどを入れた水筒を持参してください。また、登校時、暑さが厳しい時は冷やしたタオルやクールネックなどを首にかけてもよいです。ただし、持参する際には記名をし、子ども自身で管理できるようにご配慮ください。熱中症予防には、日頃の体調管理が大切です。夜は早めに寝て、しっかりと朝ごはんを食べて登校するようにしてください。



さぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



★ 親子で運動遊び 体力アップ! ★

けがを防ぐため、体力や免疫力を高めるために、夏休みも体を動かす機会を作りましょう。ぜひ親子で挑戦してみてください。

バランスしりとり

遊び方

- ①向かい合って、片足で立ちます。
- ②バランスをとりながら、しりとりをします。
- ③あげていた足が床についてしまったり、しりとりを続けられなかったりした人の負けです。



参照：アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイト（スポーツ庁子どもの運動遊び応援サイト）

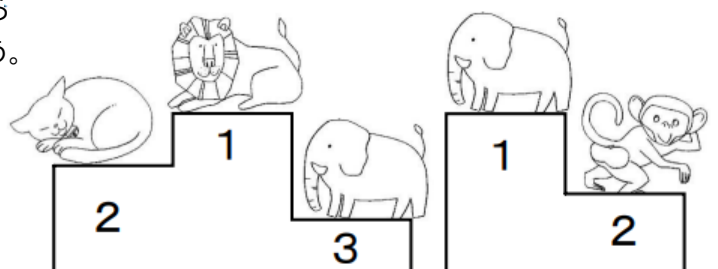
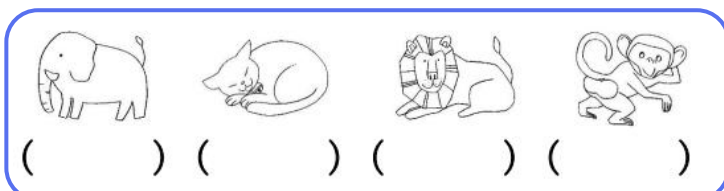
★QRコードを読み込んでいただくと、スポーツ庁 子どもの運動遊び応援サイトにアクセスできます。

★ コグトレをやってみよう! ★

コグトレとは、けが防止のための土台となる「見る・聞く・想像する」といった認知力をアップさせるトレーニングです。ぜひ挑戦してみてください。

順位決定戦

動物たちがかけっこをしました。表彰台の順位から考えて、かけっこが早い順番に番号をつけましょう。



引用：宮口幸治「コグトレ」三輪書