

ほけんだより 7月

川口市立朝日東小学校
保健室
令和5年7月20日

入学・進級、クラス替え、運動会、プール学習、校外学習・・・と、様々な出来事や行事のあった1学期、元気に過ごすことができましたか？

いよいよ夏休みがやってきます。今年の夏はとても暑いそうです。楽しく、充実した夏休みにするために、学校が休みの間も規則正しい生活を送りましょう。夏休み明け、元気いっぱいな朝東っ子たちに会えることを楽しみにしています。

やってみよう! 「生活をとのえようカレンダー」「歯みがきカレンダー」

長い夏休み、学校が休みでも規則正しく生活ができるように、記録をしてみましょう。

○生活をとのえようカレンダー

令和5年度 夏休みの生活をとのえようカレンダー

日	食事	はみがき	排便	起きた時間	寝た時間	テレビ・ビデオ・ゲーム
7/21 土	1. 朝・昼・夜 2. 朝・昼	1. 3回した 2. 2回した	1. 朝した 2. した	1. 6時半までに起きた 2. 7時半までに起きた	1. 9時半までに寝た 2. 10時半までに寝た	1. 30分未満 2. 1時間未満 3. 2時間未満
7/22 日	1. 朝・昼・夜 2. 朝・昼	1. 3回した 2. 2回した	1. 朝した 2. した	1. 6時半までに起きた 2. 7時半までに起きた	1. 9時半までに寝た 2. 10時半までに寝た	1. 30分未満 2. 1時間未満 3. 2時間未満
7/23 月	1. 朝・昼・夜 2. 朝・昼	1. 3回した 2. 2回した	1. 朝した 2. した	1. 6時半までに起きた 2. 7時半までに起きた	1. 9時半までに寝た 2. 10時半までに寝た	1. 30分未満 2. 1時間未満 3. 2時間未満
7/24 火	1. 朝・昼・夜 2. 朝・昼	1. 3回した 2. 2回した	1. 朝した 2. した	1. 6時半までに起きた 2. 7時半までに起きた	1. 9時半までに寝た 2. 10時半までに寝た	1. 30分未満 2. 1時間未満 3. 2時間未満

夏休みの始めと終わりの一週間を記録します。寝る時刻・起きる時刻の目標をたて、「めあて」を決めてから取り組みましょう。2学期をスムーズにスタートさせるために、サマースクールのある日と同じ起床・就寝が出来るといいですね。

テレビやゲーム、携帯電話、インターネット等のメディアから離れて過ごす取り組みにチャレンジしましょう。メディアから一時離れることで家族とのふれあいや読書などの時間を増やしてみましょう。チャレンジは3コースあります。目標を決め、選んでください。

○歯みがきカレンダー

夏休み 歯みがきカレンダー

7月 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日

8月 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日 8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日 15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日

毎朝歯を磨いてください。歯を磨くときは歯ブラシを斜めにし、歯と歯の間に届くように磨きましょう。歯磨き粉を歯ブラシの先端から落とさず、歯の表面全体を磨きましょう。

歯磨き後のコメント欄

学校では毎日行っている「朝東っ子みがき」を、家でも続けましょう。フッ素塗料はできませんが、毎日の歯みがきで、おし歯を予防することができます。「食べたら歯みがき」を合言葉にして、忘れずに取り組んでください。

食べたら歯みがき！
目指せ「8028」!



保護者の方へ

それぞれのカレンダーには、保護者の方からのコメント欄があります。ご多用のところ恐れ入りますが、お子様が前向きに取り組めるよう、励ましの言葉等コメントをお願いいたします。よりよい生活習慣を身につけられるよう、ご協力をお願いします。

夏の健康 **○** **×** クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。



冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。



〔こたえ〕 エアコン…×（暑さに弱くなる） / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと） / 冷たいもの…×（おなかをこわしやすい） / プール…○