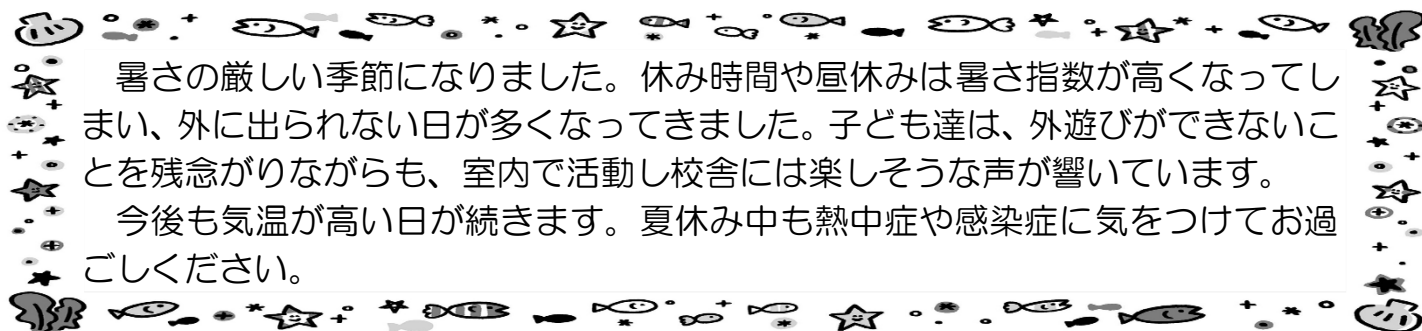


# 7月すこやか

真名子小学校

保健室

R7. 7. 17. 発行



暑さの厳しい季節になりました。休み時間や昼休みは暑さ指数が高くなってしまい、外に出られない日が多くなってきました。子ども達は、外遊びができないことを残念がりながらも、室内で活動し校舎には楽しそうな声が響いています。

今後も気温が高い日が続きます。夏休み中も熱中症や感染症に気をつけてお過ごしください。

## 1 学期生活見直し週間結果

西方ブロック小中一貫教育として「生活見直し週間」を行っています。5月7日（水）～13日（火）に実施した結果をまとめました。詳しくはグラフをご覧ください。

### ◎睡眠について

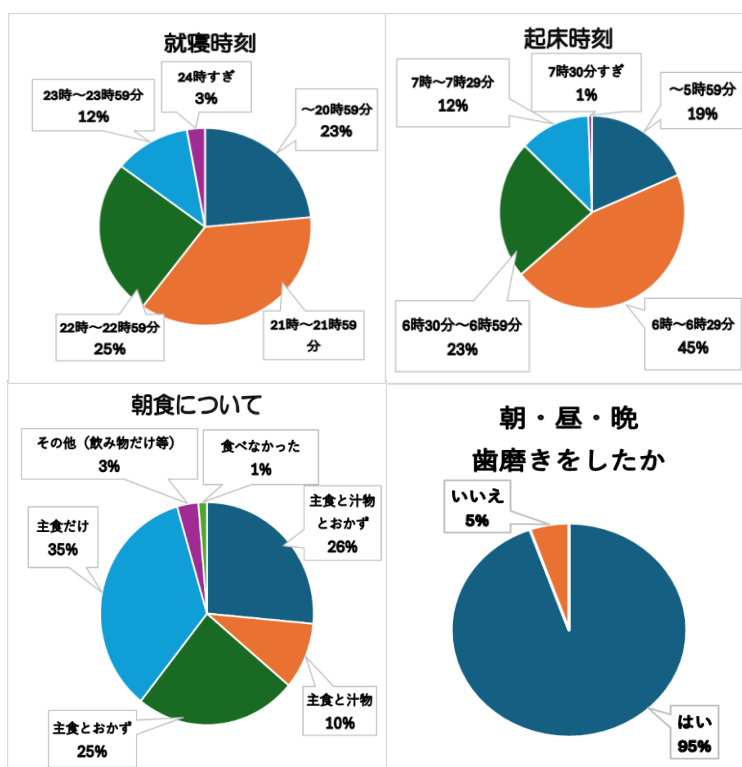
小学生の睡眠時間の推奨は9～12時間です。特に23時以降に就寝する児童は睡眠時間が足りていないことが考えられます。

### ◎朝食について

忙しい朝ですが、朝食をしっかり摂ると、脳や腸が活性化し、一日の活動がしやすくなります。健康な身体を保つために、バランスよくしっかりと摂ることが大切です。

### ◎歯磨きについて

朝食を食べなかった日は歯磨きをしなかったという児童が数名いました。食事をしなくても口内の細菌は増加します。歯と口の健康のためにも朝起きたら歯を磨くという習慣がつくように御協力をお願いいたします。



次回は9月1日（月）～9月5日（金）に実施します。

## 5・6年生薬物乱用防止教室

7月1日に5・6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。DVDやクイズで薬物について学びました。また、代表児童のロールプレイングでは、薬物の断り方を学習しました。



薬物乱用はダメ！ゼッタイ！

### ☆感想

- ・かくせいざいがとてもきんだとわかった。
- ・ふだん使っている薬も使い方によっては乱用になることがわかった。

（裏面 夏休み号）

### 睡眠でいろいろアップ！

時間がたっぷりある夏休みこそ、早く寝てすいみんをとみましょう。〈すいみんによるメリット〉

#### ●脳がパワーアップ！

脳を冷やして休ませます。

#### ●学んだことを記憶にアップ！

頭や体で学んだことを記憶に変えます。

#### ●成長させ、体力もアップ！

骨や筋肉を成長させ、また、いたんだ細胞を治します。

#### ●免疫がアップ！

病気に対抗する力をつけます。





おうちのかたといっしょによみましょう。

### なつやす いよいよ夏休みがはじまります

楽しみにしていた夏休みがやってきます！みなさんはどんな夏休みをすごしますか？

2学期の初めには生活見直し週間があります。夏休み中でも「早ね・早おき・朝ごはん・歯みがき」を忘れずに、規則正しい生活をして元気にすごしましょう！

### バランスよくごはんを食べよう！

暑くてごはんを食べたくないことも増える夏。つめたい麺類ばかり

食べていませんか？野菜や肉・魚など、バランスよく食べて夏をのり

きりましょう。

### ☆夏バテ予防にきく食材



豚肉



うなぎ



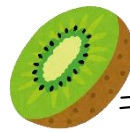
大豆

#### ビタミンB1

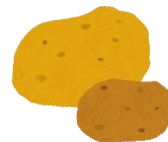
- ・エネルギーになる
- ・疲れが回復する効果



パプリカ



キウイ



じゃがいも

#### ビタミンC

- ・体の中ではつくられない栄養素
- ・日焼け予防になる

### 朝ごはん、食べた？



レモンなどの



かんきつ類  
柑橘類



酢

#### クエン酸

- ・疲れやすさの原因を
- ・体の外に出す

### 夏の服装 状況にあわせて用意してね！！

晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に  
帽子や日傘を用意

ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため  
長袖や長ズボンを着用

冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおれる長袖  
(カーディガン等)を用意

夏休みの思い出を

たくさん作って2学期  
元気に会いましょう！

