

ほけんだより

令和5年 なつやすみ号
一丘小学校 ほけんしつ

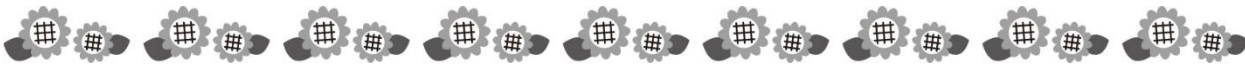
1学期が終了し、いよいよ夏休みのスタートです☆

けがや病気、事故にはじゅうぶん気を付けて、楽しい夏休みにしてほしいと思います！

夏休みを毎日元気に過ごすためには、やっぱり“規則正しい生活”が大切！

また、毎日きびしい暑さも続きます…、熱中症にも気をつけましょうね！

8月4日（金）は登校日です。元気いっぱい登校してくださいね！



生活習慣を見直して、夏バテしない体を作ろう！！

夏バテは、体が暑さに対応できず、さまざまな不調が現れた状態です。

自分の生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう😊

すいみん



睡眠不足は疲れがとれません。
毎日決まった時間に起きて、
朝日を浴びましょう！

しょくじ



好ききらいをせず、
栄養バランスの良い食事と
とるようにしましょう！

うんどう



軽い運動で汗を流し、体温
調節できる体を作りましょう！
暑すぎる日は、注意しよう。



夏休みは治療のチャンスです！

1学期は、たくさんの健康診断をしましたね😊

健康診断の結果で、受診が必要だった人は、この夏休みを利用して、病院を

受診し、治療を受けておきましょうね！！2学期も健康に過ごせるようにしましょう！



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！

野菜には、“旬”という、よりおいしく食べられる時期があります。

旬の野菜は栄養もたくさん！夏野菜は、夏バテや 熱中症、日焼け対策にも効果が…！

キュウリ

キュウリの95%は水分！
ミネラルも豊富で、
熱中症予防に、効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸
や紫外線から肌を守ってくれ
るビタミンCが豊富です。



枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、
皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。

他にこんな夏野菜もあるよ☆

- ・なす ・オクラ
- ・とうもろこし など…

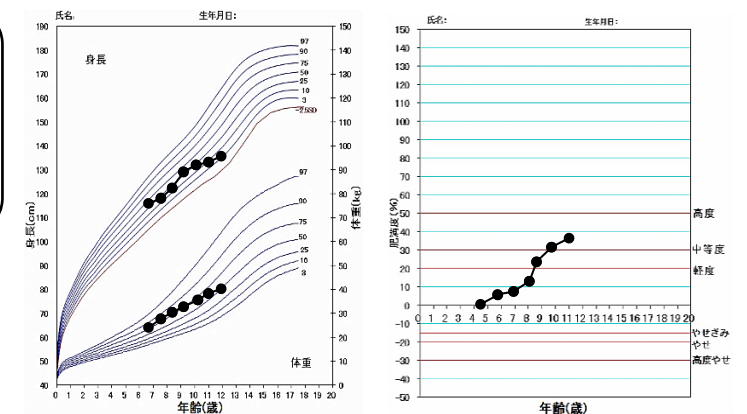
この夏、色々な夏野菜を食べてみよう！



おうちのかたへ 成長曲線について…

成長曲線とは？

身長・体重の測定値を基に、
成長の経過がグラフで
表されたものです。



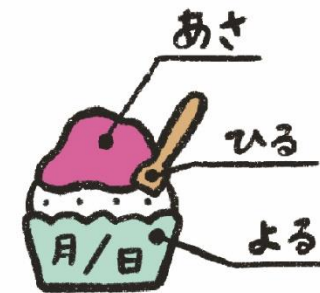
作成したグラフに所見の見られたお子さまを対象に、
先日の懇談会で、保護者のかたに封筒をお渡ししています。
対象外のお子さまについても、成長について気になるかたや、計測の結果やグラフが必要な
かたは、保健室まで気軽にお問い合わせください。随時お知らせを発行いたします。





あさ・ひる・よる しょくじ 食事のあとは は しっかり歯みがき!

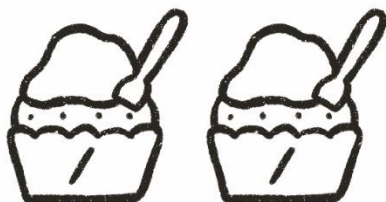
はみがきカレンダー



7月



8月



あしたから、2学期がはじまります!!
たいちよう 体調は、ばっちりかな??

年 組 番 名 前

はみがきカレンダーは、ていしよつ 提出しなくていいよ。