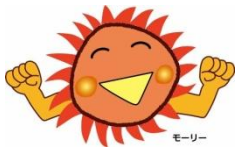


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.4

〔H25.7.19〕

日之出小学校保健室

あした 明日からみなさんの楽しみにしている夏休みです。夏休みの計画はもう立てましたか？

げんき 元気いっぱい楽しい夏休みを過ごすためには、体調管理がとても大切です。暑い日が続きます。熱中症や夏カゼ、夏バテにならないように気をつけて、いい夏休みにしてくださいね。

また、海や山などいろいろな所へ出かけることもあると思います。ケガにも十分気をつけましょうね。

夏バテしない生活術



●げんき 元気いっぱい楽しい夏休み！

げんき 元気 のもと 早寝早起き

やす 休み中も生活リズムをくずさないように！

ごはんをしっかり食べて、夏バテを防ごう！

ぐっすり睡眠 しっかり栄養



いっぱい 遊ぶで、

あつ 暑さに負けない体力を！

ケガには注意しよう！

じてんしゃ 自転車 出かける時は、交通ルールを守り安全に！

で 出かけるときの約束

いえ 家に、誰と・どこに・何をしに・何時に帰るかを伝えてね。



たの 楽しい夏休み に

べんきょう 勉強(宿題)や病気の治療も忘れずに！

夏休みは 治療の チャンス



しっかり治して元気に新学期を迎えましょう

7月19日現在で、

健康診断の結果から、専門医を受診した人は、

歯科 65人／142人中 受診率：46%

眼科 32人／85人中 受診率：34% です。

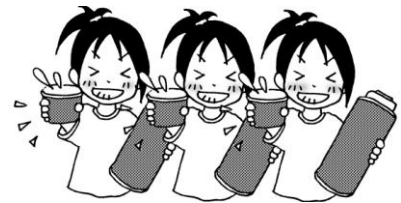
★お知らせをもらった人で、受診がまだの人は、夏休み中に受診してしまいましょう！

モーリークイズ



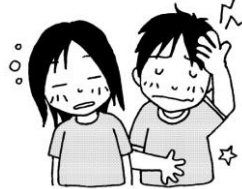
ねっちゅうしょう 熱中症クイズ

ねっちゅうしょう よ ぼう びょうき
熱中症は予防できる病気です。1人1人が気をつけよう。



【問題1】 熱中症は室内で起きることはない。ホントかウソか？

- ①ホント。太陽の光が、直接頭に当たるのが原因。
②ウソ。室内で起きることもある。



こた
【答え】

【問題2】 水分をとるタイミングはいつがいい？

- ①「のどがかわいた」と感じた時がベスト！
②のどがかわく前に。こまめに少しずつとる。



こた
【答え】

●「かみかみモーリー」登場！

～もりにこ保健委員会発表より～

新キャラ

よくかんで食べるといいことがいっぱい！もりにこ保健委員会と「かみかみモーリー」が考えた、よくかんで食べるための方法です。ぜひおうちでもやってみてくださいね。



- ①ひと口30回かむ。
- ②右で10回、左で10回かむ。
- ③食べ物の形がなくなるまでかむ。
- ④ひと口、30秒かむ。
- ⑤飲みこもうと思ったら、あと10回かむ。
- ⑥ひと口食べたなら、はしをおいてかむ。
- ⑦食べ物が口の中にあるときは、飲み物を飲まない。
- ⑧ひと口の量を少なくする。
- ⑨口に入れた食べ物を飲みこんでから、次の食べ物を口に入れる。



できそうだなと思うものを
やってみてね！
家族みんなできよくかんで食べよう！

「かみかみモーリー」スルメと煮干しを持ってよくかむことを呼びかけます。