

# ほけんだより 7月

平成26年7月22日

笹岡小学校 保健室

夏休みのめあて

規則正しい生活をおくろう。



あと3日で、まちにまった、夏休みです。どんな楽しみがまっているかな？暑さにまけないで、元気にすごしましょう。そのために、夏休みも・・・

## しっかりあさごはん！

あさごはんは、1日の始まりのスイッチ。ラジオ体操でからだを動かす、おいしくいただきます。

## はやおき・・・

夏休みの最後まで、はやおきをわすれずに！  
はやおきをすると、はやねもできます。



## お家の方へ

歯ブラシの交換をお願いします。毛先が開いていたり、大人用の歯ブラシを使っていたりするお子さんが多くいました。小学生の口の中は、乳歯から永久歯への生え替わりの大切な時期です。でこぼこしていてもみがかきにくい。小さめの子供用歯ブラシですみずみまでみがくようにしましょう。



## からだを動かそう！

外で遊ぶときは、帽子をかぶろう。遊んだあとは、水や麦茶で水分をとっておこう。

## 勉強は、時間を決めて

計画的に！  
すずしいうちに勉強をすませましょう。

## はやね・・・

休みだからと夜おそくまでおきていると、生活のリズムがくるっていきます。

## 水分をとろう

## 夏休みも熱中症予防！！

夏は汗が出やすい上、のどもよくかわきます。「のどがかわいたなあ・・・」と感じたら、すぐに水分をとみましょう。ただし、汗をかくと、水分だけでなく、からだの中の塩分も一緒に出ていきますから、できれば、0.1%程度の塩水、またはスポーツドリンクをのむのがおすすめです。でも、あまり冷たいのみものは、おなかをこわす原因にもなるので、注意してくださいね。



※激しい運動をしていないときは、スポーツドリンクを水がわりに飲んでみると、糖分を多く取り過ぎてしまいます。スポーツドリンクを飲む場合は、水で薄めて飲みましょう。

## 汗をたくさんかく夏は、下着を着よう



下着を着たほうがココチイ！



下着なし  
汗が肌に残ったまま、蒸発しにくい。



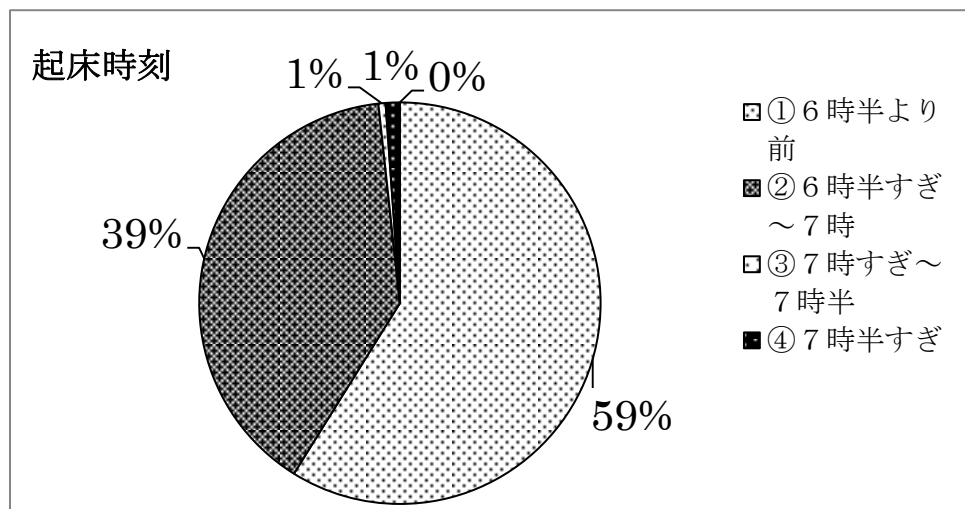
下着あり  
下着が汗を吸収し、汗の蒸発を助ける。



# 生活アンケートの結果！

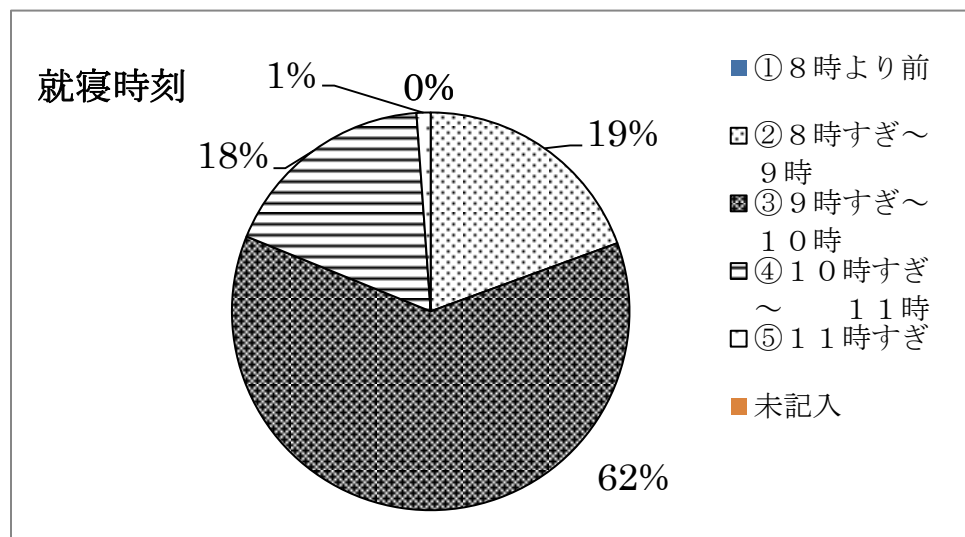
7月におこなった生活アンケートの結果をまとめました。全体で見ると、6時30分までに起きる人たちが少ないようです。夏休みは、おそね・おそおきのリズムにならないよう気を付け、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

## 1 朝は何時頃起きますか。



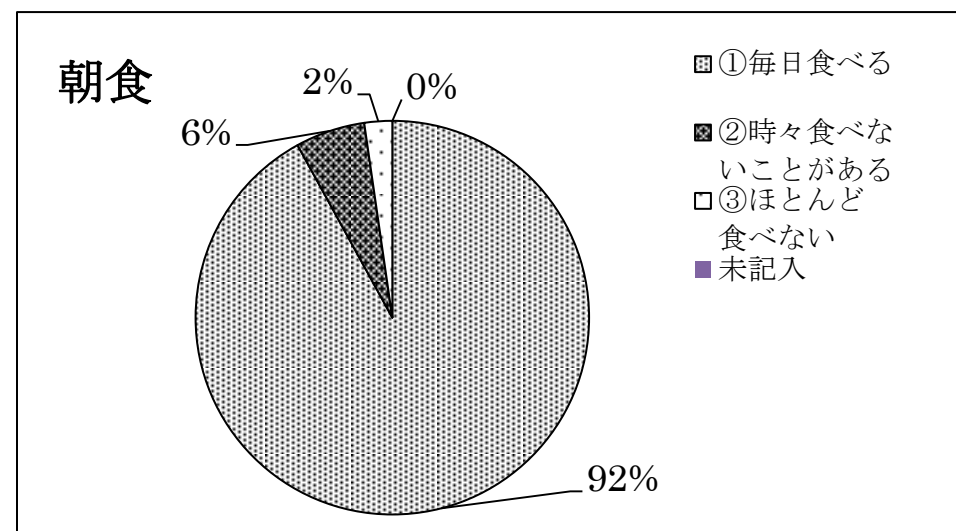
6時30分前までに起きる子どもたちの割合59%と、目標の85%には達しませんでした。

## 2 夜は何時頃寝ますか。



10時までに就寝している子どもたちが、81%でよい結果でした。

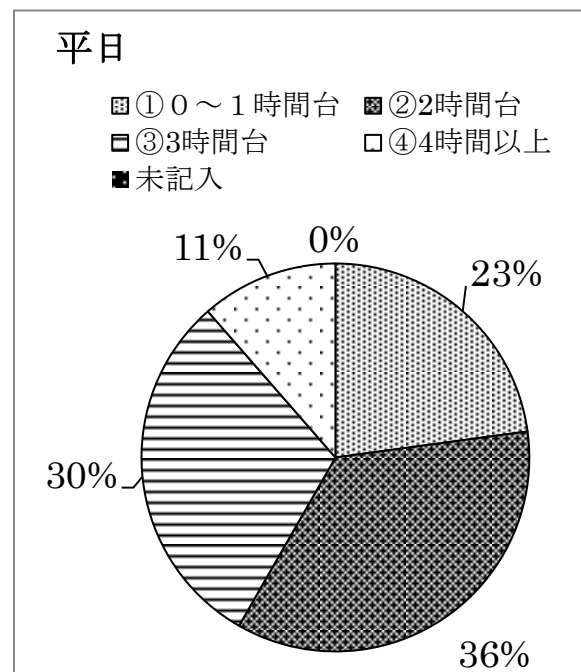
## 3 朝食は食べますか。



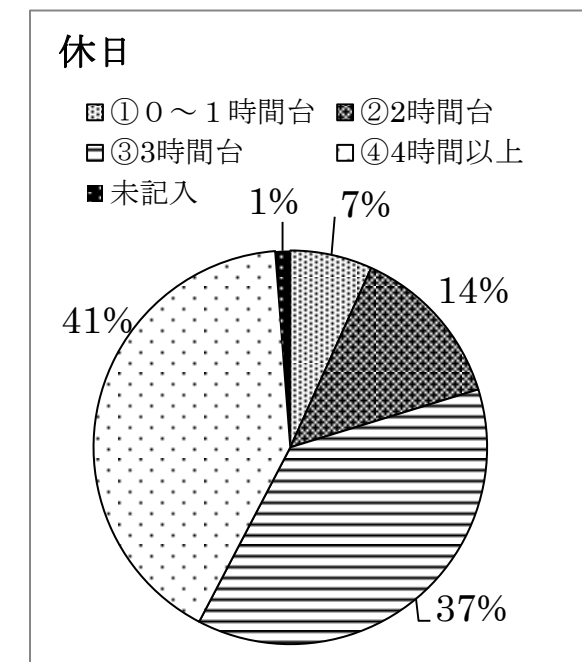
朝ごはんをしっかり食べて、登校する子どもたちが多くいました。

## 4 テレビ・ゲーム（携帯ゲーム含む）の画面を見ている時間は、1日何時間ですか。

### 1) 平日



### 2) 休日



平日は半数以上の子どもたちが2時間以内ですが、休日になると3時間以上の子どもたちが79%と平日の2倍弱に増えていました。