

ほけんだより

なつやすみ号

令和2年7月31日

千代田東部小 保健室

あした たの なつやす なつやすちゅう はや はや あさ たいせつ けんこう き おお
明日から楽しい夏休み。夏休み中も早ね・早おき・朝ごはんが大切です。健康に気をつけて、大きく
せいかつ
生活リズムがみだれないように過ごしてください。また、佐賀県でもコロナウイルス感染症がだんだん
ふ
と増えています。てあら たいおん わす
手洗い・マスク・体温チェックを忘れずに！

てあら



いえをでるときはマスク



たいおんチェック



ひとごみにいかない



なつやすみもけんこうに!

な おしとおこう

調子や具合のよく
ないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの

あっさりしたもの
ばかり食べてない？



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

やりすぎ注意!

ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いぶんを

こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない

生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。

すいみん ～睡眠にかくされた、たいせつなはたらき～

① ^{からだ}体 や ^{ところ}ところの ^{つかれ}つかれをとる

② ^{せいちょうき}成長期の ^{みんな}みんなの ^{からだ}体 を ^{おおきく}おおきくする

・体をおおきくするためにひつような成長ホルモンは、^{よる}夜9時～^{よなか}夜中2時
までのあいだにたくさんでます。このじかんにしっかり^ね寝ると、成長ホルモン
が^で出て^せ背が^の伸び、^{きんにく}筋肉が^{つく}つくれます。

③ ^{からだ}体 の ^{ていこうりょく}抵抗力 (^{びょうき}びょうきと ^{たたかう}たたかう力) を ^{たか}高める

④ ^{きおく}記憶や ^{あたらしい}あたらしい ^{おぼえた}おぼえたものを ^{せいり}整理する、^{わすれない}わすれないようにする

★ ^{しょうがくせい}小学生のみなさんに ^{ひつよう}必要な ^{すいみん}すいみんじかんは9～10じかんです。
(^{もんぶかがくしょう}文部科学省より)

しっかり^{かくほ}確保できるように ^{はや}早ね・^{はや}早おきをしましょう！



おうちの方へ

目の疲れは、十分な睡眠で 回復させましょう！

最近、子供たちの視力が年々低下しているという健康課題が明らかにされています。本校でも、学年が上がるごとに、視力が低下しています。原因は様々ですが、ひとつは目の使いすぎです。近業といって近くを見続ける作業が多いと、目の筋肉疲労から、ぼやけたり、充血したりします。いわゆる眼精疲労です。これが子供のときから始まっている現状です。長く続けば視力の低下を招きます。

目を使わないという生活は、起きている以上不可能です。最近、目を守るためのいろいろなグッズが販売されています。しかし、目の疲れをとるには、睡眠が一番大切です。また、保健室ではよく子供たちのゲームやスマホの話を耳にします。テレビやゲーム、本読みや学習中にも、途中で遠くを見るなどの休憩が必要です。睡眠時間は、しっかり確保させてください。よろしくお願いします。

保護者のみなさまへ

★ **病気の検査・治療は夏休み中にお願いします！！**

健康診断で異常が見つかった疾病について、ぜひこの夏休みの期間を利用して、受診させていただきをお願いします。また、治療が終わりましたら、配布していた受診結果の用紙を学校に提出ください。

むし歯は放っておいても治らず、全身にも悪影響を及ぼすことがあります。(発熱・頭痛など)
また、乳歯のむし歯も、後にはえる永久歯がむし歯になりやすくなる原因となります。

めざせ、むし歯の治療率100%！

