ほけんだより

2020.7.31
太田小学校
ほけんしつ

夏休みがやってきます。今年は一週間ほど遅れての夏休みですが、コロナで夏休みはないのでは？という心配もあっただけに、なんだかラッキーな感じがして嬉しいですね。気がゆるみがちな夏休みですが、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活をして、手洗い・消毒・マスク・ソーシャルディスタンスなどコロナ対策もしっかりと行って健康にすごしましょう。

すぐそばに足りないおばけ!? 夏の○○不足に気をつけて！

●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いていない

＼こんな人は／

「水分」が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない

＼こんな人は／

「栄養」が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんに野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る

＼こんな人は／

「睡眠」が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！　休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

保健室からのお知らせ

＊わたしのからだ(ファイル)
＊家庭で行う健康観察きろく表
＊健康チェック表
＊夏休みの健康調べ
＊親子アウトメディア大作戦
を封筒に入れて配布しました。
確認・押印・記入をして、すべて封筒に入れて８／１９日に提出して下さい

子どもの困った行動や子育てについて誰かに相談したい、話をきいてもらいたい・・・教育相談や健康相談もあるけど学校で話すのはちょっと・・

町保健センターでも、お話を聴いたり、子育てのアドバイス・本の紹介などしてくれますよ！☎６８－５０２１（担当野山さん）保健センター主催の「ペアレントプログラム」の案内もこのほけんだよりと一緒に配布しますので、あわせてご覧下さい。