



令和2年7月31日  
熊谷市立玉井小学校

# ほけんだより夏休み号

## すこやか

みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。夏休みを元気に楽しく過ごすためには「食べること」「からだを動かすこと」「よく寝ること」が大切です。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。夏休み明け、みなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。

食  
べ  
る  
か  
ら  
だ  
を  
動  
か  
す  
よ  
く  
寝  
る

### ☆1日3回の食事をきちんと食べる

蒸し暑くて食欲が落ちる時期ですが、からだに必要なエネルギーを補給するには、朝・昼・晩の3食をきちんと食べることが大切です。

### ☆主食+主菜+副菜で夏バテ予防!!

タンパク質(肉・魚・卵・大豆)、ビタミン(果物・野菜など)、ミネラル(牛乳・海藻など)をバランスよく摂ることが夏バテ予防のカギです。

### ☆冷たい物の飲みすぎ・食べすぎに注意

冷たい飲み物の飲みすぎ、冷たい食べ物の食べすぎは、からだ冷やされて内臓の働きが悪くなり、おなかをこわしたり、食欲がなくなったりします。

### ☆からだを動かす

ラジオ体操やストレッチをしてからだを動かしましょう。暑いときでもからだを適度に動かしましょう。

### ☆熱中症に注意

こまめな水分補給や休憩、屋外では帽子をかぶるなど予防をし、熱中症に十分気をつけましょう。また、からだを動かす時は、涼しい時間を上手に使いましょう。

### ☆からだを清潔に

汗をかいたときは、きれいなハンカチやタオルでしっかり汗を拭きましょう。毎日お風呂に入り髪の毛も丁寧に洗いましょう。

### ☆早寝・早起き

夜更かしせず、学校に行くときと同じくらいの時間に起きましょう。身長を伸ばしたり、からだの組織を修復したりする成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。もっとも増える午後10時～午前2時の睡眠が重要です。

### ☆量だけでなく、質の良い睡眠を

睡眠時間だけでなく、ぐっすり寝ることが大切です。保冷枕や吸水性のあるシーツを活用しましょう。

## は 歯みがきカレンダーについて

本日、歯みがきカレンダーを配布しました。夏休み中もしっかり歯みがきをし、むし歯の予防をしましょう。毎日歯みがきカレンダーに色ぬりをしてください。外出等で歯みがきができない場合は、うがいだけでもするようにしましょう。夏休み健康観察カードには毎日の検温を記載し健康管理に気を付けましょう。

# 夏休み中にむし歯の治療をお願いします

### 夏休みの健康目標

|               |             |                |             |
|---------------|-------------|----------------|-------------|
| ね じかん<br>寝る時間 | じ ぶん<br>時 分 | お じかん<br>起きる時間 | じ ぶん<br>時 分 |
|---------------|-------------|----------------|-------------|

＼7つのまちがいをさがそう!!／

けんこうもくひょう  
健康目標をたててみましょう!

