



ほけんだより 夏休み

平成28年7月19日
熊谷市立玉井小学校

子供たち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、子供たちの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。

食べる

☆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+副菜で夏バテ撃破！！

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・海草など）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、からだがかたくなって内臓の動きが悪くなり、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

☆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さないと内臓の動きが低下したり、摂ったエネルギーが消費されなかったり、からだに溜まってしまいます。



ラジオ体操は
“一人三役”

ラジオ体操は、ウォーキング、ストレッチ、筋トレの3つの効果が生まれるようにつくられています。ラジオ体操を行うと全身の臓器に刺激を与え、健康なからだをつくることができます。

☆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！

よく寝る

☆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。

☆遅くとも夜10時までには布団に入り寝る

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すると快適に寝られます。



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。また、お手数ですが、お子さんがしっかり歯みがきができているか、時々声をかけてください。外出等で歯みがきができない場合は、キシリトールガムを噛むようにしましょう。



夏休み中にむし歯の治療をお願いします

夏休み前までのむし歯治療状況

治療率 **35.0%** (H28年 7月13日現在)



ご家庭のご協力により、むし歯の治療が進んでいます。また、まだ治療が済んでいないお子さんには、夏休みの個人面談で再勧告書をお渡しします。むし歯は時間と共に進行してしまいます。お忙しい中ですが、夏休み中に治療をお願いします。

4～7月のほけんしつ(来室状況)

H28年4月8日～7月12日

けが **351人**

病気 **99人**

☆多かったけがベスト3☆

☆多かった病気ベスト3☆



1 擦り傷

2 打撲

3 捻挫



1 頭痛

2 気分不良

3 腹痛

昨年度に比べ、今年度は、けがでの来室が26人、病気での来室が66人減りました。ご家庭でのお子さんの健康管理に感謝いたします。夏休み明けには、運動会練習が始まります。引き続き、ご家庭での健康管理のご協力をお願いします。