

にこにこ

古丹別小学校 保健室

ほけんだより No. 12

R7. 8. 20



今年の夏休みも暑い日が続きましたが、けがや病気がなく元気に過ごすことができましたでしょうか？ 夏休みの思い出をぜひ聞かせてくださいね♪

生活リズムを「お休みモード」から「学校モード」に切り替えて2学期も元気にすごしましょう♪

~8月 保健目標~



規則正しい生活を送ることは、毎日元気に過ごすために、とてもだいじなことです。みなさんの生活はどうでしょうか？

早ね早起き！
時間にゆとりをもって
朝ごはんを食べる！

夜更かしをして、
ねぼう！朝ごはんが
食べられない・・・

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。

例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収できません。1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。

水以外なら、ノンカフェインの麦茶も！



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



身体測定 (身長・体重の測定) を行います!

明日から身体測定を行います。4月からどれだけ成長しているか楽しみですね。はかり方などは4月の健康診断と同じように行いますが、スムーズに進められるよう検査の受け方をよく読んでおきましょう。

【場所】 会議室

【日程】

- 8月21日(木) | 時間目 5・6年生
 - 8月22日(金) | 時間目 3・4年生
 - 8月25日(月) | 時間目 2年生
- 2じかんめ | 1ねんせい

《おねがい》

・服装は自由ですが、Tシャツ・短パンなどなるべく軽い服が良いです。くつ下はぬいではかります。

・前日はお風呂に入り、からだを清けつにしましょう。

・身長を正しくはかるため、かみの毛は下や横で結ぶようにしましょう。



・体はみんな違います。しつこく結果を聞いたり、人をからかったりすることは絶対にやめましょう。

身体測定の
受け方を
確認しよう!

身長をはかるときは

- 少しだけあごを引く
- かかと・おしり・背中を身長計につける

髪が長い人は
しゃまにならない位置で
結びましょう



体重をはかるときは

- そっと体重計に乗る
- はかれるまで動かない

じっとしていないと、
うまくはかれません



体の成長は個人差があるものです。結果などについて気になることや相談があれば気軽に保健室に聞きに来てくださいね。



保護者の方へ

夏休みの健康調査票の入力ありがとうございました。健康診断の結果に応じて、夏休み中に受診された方は受診報告書の提出をお願いいたします。また、学校生活において配慮事項や相談等ありましたら、担任または養護教諭まで御連絡ください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。