

え が お ~夏休み号~



いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まりますね。

夏休みを元気に過ごすために、次のポイントに気を付けて生活しましょう。

その1 規則正しい生活しよう

ふだんの生活リズムをくずすと、体の調子もくずれます。寝る時刻・起きる時刻・食事の時間は、学校がある日と大きく変えないようにしましょう。生活リズムをくずしてしまうと、元に戻すために時間がかかります。



その2 「冷え」に注意する

暑い夏はアイスやジュースなど、冷たいものをとりたくなりますね。ですが、冷たいものをとりすぎるとおなかの働きが悪くなり夏バテの原因になります。涼しすぎる場所にも長い時間いることも体調をくずす原因になるので、注意が必要です。



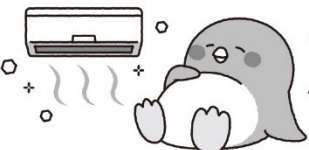
冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか?



クーラー大好き!

設定温度は
低すぎませんか?



夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホを
していませんか?



その3 病気を予防、病気を治す

【予防】

- 熱中症
→ こまめな水分補給、帽子をかぶる など
- 流行性角結膜炎、プール熱
→ プールの後、シャワーでよく体を洗う、
目も軽く洗う、水道でうがいをする、
タオルは自分のものを使う など

【治す】

- ・ 健康診断で受診のお知らせがあった人は、休みの間に検査を受けて治しましょう。

健康診断のあとは…?

くわしいけんさ・ちりょうをうける 自分のせいかつをふりかえる



は 歯みがきカレンダーをつけよう！

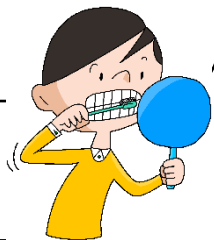


あさ・ひる・よるの歯みがきができたなら、歯みがきカレンダーに色をぬりましょう。きれいな歯を守るために、忘れずにみがきましょうね。

歯みがきカレンダーは8月20日（2学期の始業式の日）に、担任の先生に渡します。

みがき残しやすいところは、歯ブラシを入れる角度を調整しながら念入りにみがきましょう。

鏡を見ながらブラシを当てると、しっかりみがけます。



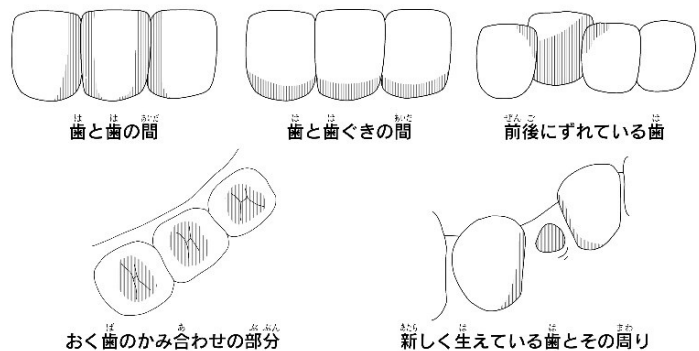
使っている歯ブラシの毛先の広がり具合はどうですか？

学校で使っている歯ブラシの状態も確認してみましょう。

みがき残しやすい場所は注意してみよう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

◎みがき残しやすい部分



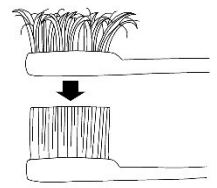
おく歯のかみ合わせの部分

新しく生えている歯とその周り

毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



たいおんそくてい 体温測定のお願い



夏休み中も、毎朝の体温を測りましょう。

夏休み中（8月8日～8月19日）の体温

は「北小っ子 夏休みの学習」プリントに記録してください。

ここに体温を記入します。

土日にも忘れずに測りましょう。

8月20日（木）からは、1学期と

同じように健康観察カード（緑の

カード）に記録します。無くさない

ように持っていてくださいね。



北小っ子 夏休みの学習

年 組 番 名 姓 ()

8月	健康観察	学習計画（どんな勉強、運動） ※内容やページなど	学習時間	計画どおりにできましたか？	おうちでの確認印
8月8日	起床時 体温 運動	本読み > > 運動	時間分	○・○・△	
8月9日	起床時 体温 運動	本読み > > 運動	時間分	○・○・△	
8月10日	起床時 体温 運動	本読み > > 運動	時間分	○・○・△	
8月11日	起床時 体温 運動	本読み > > 運動	時間分	○・○・△	
8月12日	起床時 体温 運動	本読み > > 運動	時間分	○・○・△	
8月13日	起床時 体温 運動	本読み > > 運動	時間分	○・○・△	
8月14日	起床時 体温 運動	本読み > > 運動	時間分	○・○・△	

つづきは、うさぎ

