

ほけんだよ！

令和 5年 7月 19日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

夏休み、楽しみですね。長いお休みをどのように過ごしますか？
しっかりと計画を立てて、楽しい夏休みを送れるといいですね。
健康や安全に十分気をつけてくださいね。2学期元気に会いましょう！



暑 などもこまめに水分補給

つ めたいたべものや
のみものにかたよらず



バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう（日中）は
外で元気に遊ぼう



ち ょうしょく（朝食）は毎日必ず
食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって
疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。
エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで
今日も元気！



リズムのある生活を！

裸みでも1日のリズムを
矢切にしてすごしましょう！



感染症予防だけでなく食中毒予防
のためにもしっかり手を洗いましょう

夏も大切！
手洗い



行ってきます！の前に

も持ったかな？



水筒



帽子



タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。



で出かけるときは
しっかり伝えてね

夏の熱中症予防行動

こまめに水分補給

- のどが渇いていなくても水分補給
- たくさん汗をかいたときは塩分もとりましょう

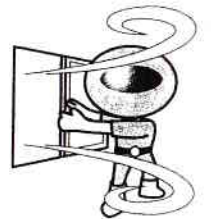


暑さを避ける

- 暑い日や暑い時間帯はむりをしない
- 少しでも体調が悪くなら涼しい場所に移動する

エアコン使用中もこまめに換気

- 感染症予防で窓やドアを開けあけて、換気をしましょう



体がだるい… それ、クーラー病かもしれません



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることです。冷房は高めの温度に設定しましょう。

生活習慣を家族みんなで考えよう！

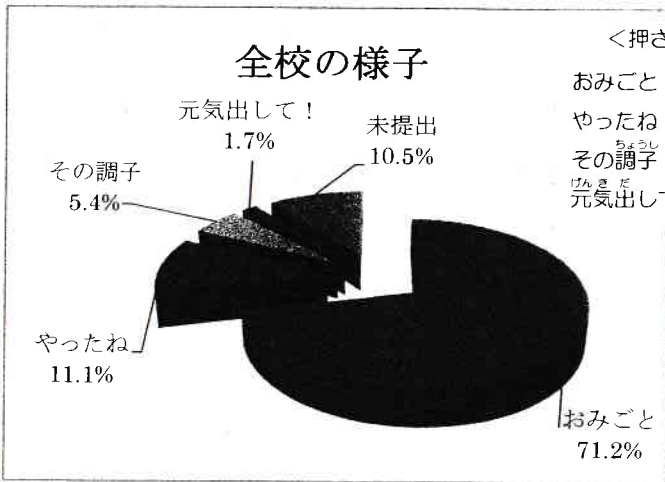
先日、日本学校保健会からのパンフレット「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」を配付しました。

「生活習慣病」は大人になってからの問題ではありません。子どもの頃からの生活習慣が大きく影響してきます。

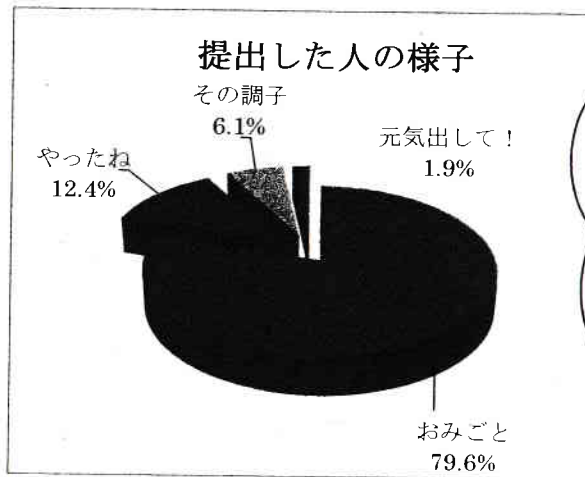
パンフレットを参考にして、お子さんと一緒に「生活習慣」について振り返ってみてはいかがでしょうか。

6月のはみがきカレンダーの様子

はみがきを夏休みもしっかりと続けていきましょう。お昼もみがける人はみがいてくださいね。



提出していない人が昨年度よりは減りましたが、10%以上と少し残念でした。



提出している人は朝夕の歯みがきができていました。よくみがいていますね。

絵の中には
 「赤く染まった所を意識してみがいた」
 「自分から選んでみがいた」
 「いつもよりていねいにみがいた」
 「歯がきれいになった」
 「すっきりした」
 などありました。
 自分の歯をしっかり自分で守っていますね!

