

ほけんだより



令和 6年 7月 18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！

リズムのある生活を！ 休みでも1日のリズムを大切にしてください！

＜排便＞

毎日出ていますか？
ゆったりとした時間が必要です。



＜運動＞

家の中にももりつきりはなく、外に出て軽い運動をしましょう。日に当たることはいい睡眠にもつながります。

＜食事＞

バランスの良い食事をとりましょう。
朝、昼、晩なるべく決まった時間に食べるようにしましょう。



＜入浴＞

なるべく湯船につかりましょう。
疲れをとってくれます。

＜睡眠＞ 十分な睡眠をとりましょう。
決まった時間に起きて決まった時間に寝るようにしましょう。

朝ごはんのひみつ

1日のスイッチがはいる



のうやからだのエネルギーになる

腸がしげきされてうんちがでる



すいみんのひみつ

のうやからだのつかれがとれる

きおくがせいりされる

めんえきりょくがあがる

せがのびるせいちょうする



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ください。

行ってきまーす! 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。

誰とどこへ行く いつ帰るか
を伝えよう



〇〇ちゃんと
△△公園で遊
んでくるね。
4時にはもどる
よ!

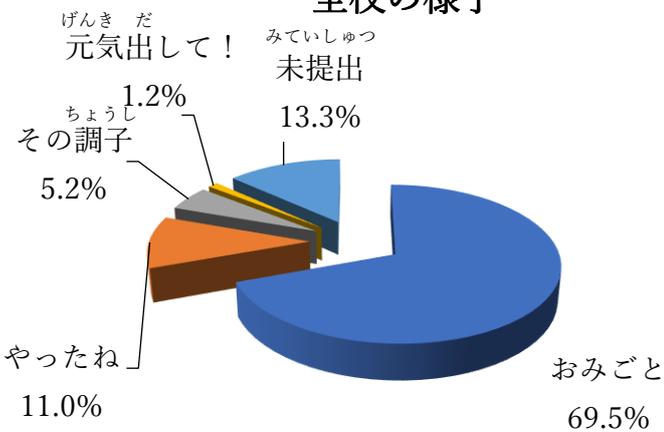
ペットボトル
症候群に注意!



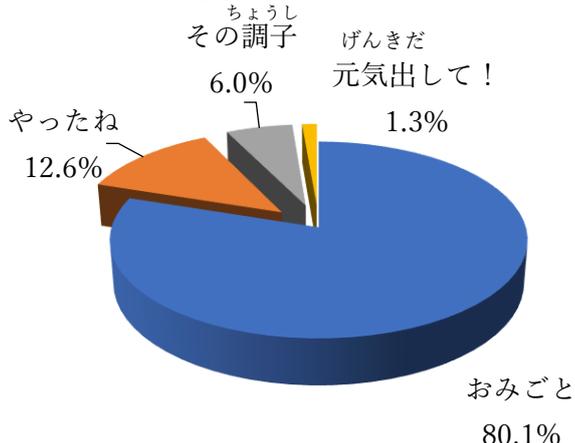
こまめに水分を補給することは大切ですが、糖分のあるものばかりたくさん飲んでいると、よけいにのどが渇いたり、体がだるくなってきたりすることもあります。また、虫歯などの原因にもなります。普段やあまり運動量の多くない場合は水や麦茶などにしましょう。

6月の歯みがきカレンダーの結果より

全校の様子



提出した人の様子



感想の中には
「赤く染まった所をを意識してみがいた」
「自分から進んでみがいた」
「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と自分で守っていますね!

