

# ほけんだより 7月

2018年7月17日



今年の夏はとても暑い日がつづいています。この暑さで体調をくずしている人はいませんか？ 暑さにまけず、元気に夏をのりきるためには、夏休みも「**早寝・早起き・朝ごはん**」の生活リズムをくずさずに、**すごせるかどうか**がポイントです。

とくに「**ねる時刻**」と「**おきる時刻**」の2つは、とても大切。この2つがきまらないと、体も心もどんどん調子がくずれていってしまいます。おうちの人と自分で「生活のマイルール」をきめて、元気に夏をすごしてください。

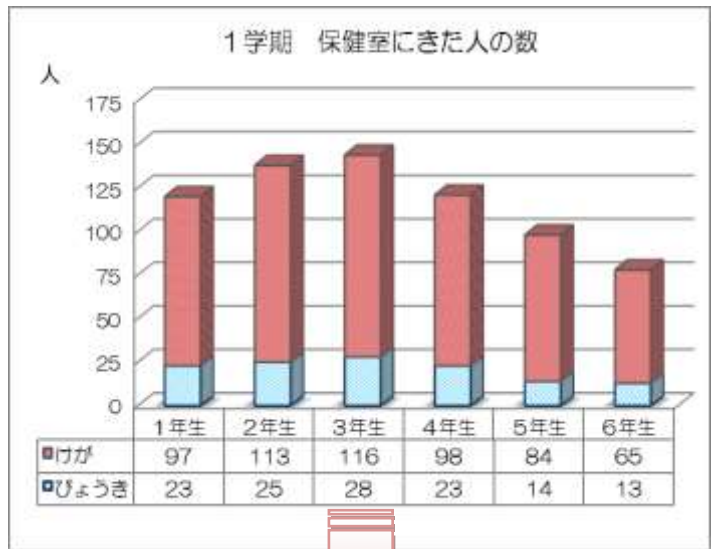
## 1学期のみんなのようす

保健室に来た人の合計（7/11まで）

全部で **716人**  
 〔 病気…… **126人**  
 けが…… **573人**  
 その他…… **17人** 〕

前の年とくらべると、とても少ない数でした。みんながルールやまもりを守って、おちついてすごせたからだと思います。

2学期も元気にすごせるように、みんなで気をつけていきましょう！



あなたの1学期はどうだったかな？ いろいろかえってみよう！

●学校で、けがをした？ （ した ・ しなかった ）  
 ＊した人は…どんなけがだった？ （ ）

●学校で、具合がわるくなった？ （ なった ・ ならなかった ）  
 ＊なった人は…どこが具合がわるかった？ （ ）

元気にすごせた人は…どこがよかったのかな？ （ ）



# この夏の「マイルール」をきめよう!

暑さにまけずにごすために、自分にあわせた「きまり」や「ルール」をつくってみよう!

## 1. 「おきる」「ねる」時刻は?

- \_\_\_\_\_ 時に、おきる
- \_\_\_\_\_ 時に、ねる



## 2. 「歯みがき」の回数?

- 1日 \_\_\_\_\_ 回、みがく
- \* なつやすみ歯みがきカードに、ちょうせんしてみてね!



## 3. 「メディア」をつかう時間は?

- 1日 \_\_\_\_\_ 時間
- \* メディア=ゲーム・携帯・スマホ・テレビ・タブレット・パソコン



## 4. この夏「ちょうせん」することは?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ ができるようになる



# 夏を、元気に、安全に、のいけるためのチェックポイント

あなたの生活に、あてはまる場所があったら、 にチェックを書いてみよう! いくつあるかな?!

- 夜おそくまで、おきている
- 運動は、ほとんどしない
- ごはんは、めん類やくだものなどですませがち
- つめたいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 暑いので、シャワーですませることが多い
- エアコンのきいた部屋にいることが多い
- 川や海に子どもだけで行くことがある
- 急な雨や雷でも、そのまま外にいることがある



チェックの数が2つより多くついたら…この暑さに負けてしまうかも?! 学校がお休みの時もいつもと同じような生活リズムですごせるといいですね!



2学期、体も心も大きくなったみなさんに会えるのを楽しみにしています!