



# げんき



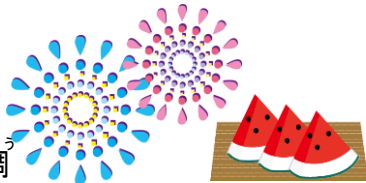
夜の歯みがきは  
特にいいに！

ほけんだより NO. 5 R5. 7. 19 川本南小学校保健室



## 4つの「は」を守って元気な夏休みを！

いよいよ39日間の夏休みが始まります。この長い夏休みを元気に過ごすことができれば、多くの行事が待つ2学期を順調にスタートできることにつながります。終業式でお話した4つの「は」を守って元気に過ごしてくださいね！



### 1つめの「は」・・・『早寝・早起き・朝ごはん』



1・2年生 9時  
3・4年生 9時半  
5・6年生 10時  
までには寝ましょう。



早起きして、太陽の光をあびましょう。



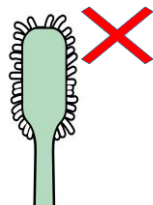
朝ごはんは1日のエネルギー源です。

夏休み中も生活リズムをくずさないようにしましょう。

### 2つめの「は」・・・『はみがき・はぶらし・歯のチェック』

夏休み中も歯みがきを忘れないようにしましょう。また、夏休み中に歯ぶらしチェック、歯のチェックをしてみましょう。

歯ブラシの毛先が開くと、歯こう（細菌のかたまり）を落とせません。新しい歯ブラシに取り替えましょう。



保健委員作成の歯みがきカレンダーの取組よろしくお願ひします。

提出は、8月29日（火）です。

合言葉は「**ぴったり**」「**ちょこちょこ**」「**しゃかしゃか**」ですよ！！



### 3つめの「は」・・・『早めの休息・水分補給』

『**熱中症予防声かけプロジェクト**』を知っていますか？

環境省、企業、行政などが共同で熱中症予防を呼びかけていく国民運動です。

このプロジェクトの「**五つの声かけ**」を紹介します。



おぼえて  
実行しよう！！

#### ① 『**温度に気をくばろう！**』



暑さに敏感になりましょう。体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。暑くなりすぎたら、日陰やエアコンなどで温度を下げましょう。

## ② 『飲み物を持ち歩こう！』

熱中症予防には、水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。スポーツドリンクの糖分のとりすぎには注意しましょう。

水分補給は  
こまめに すこしずつ！



## ③ 『休息をとろう！』

夏にがんばりすぎは禁物です。疲れているときは熱中症にかかりやすいので休息をとりましょう。



## ④ 『栄養をとろう！』

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べること、特に、**朝ごはん**をしっかり食べることが大切です。



## ⑤ 『声をかけ合おう！』

「水分とった？」「少し休んだ方がいいよ。」こんな**ことばかけ**が命を救います。

## 4つめの「は」・・・『ハンドソープ（石けん）で手洗い』

夏の感染症「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（7-フル熱）」「手足口病」などに気をつけてください！！

ウイルスや細菌は目には見えません！

こまめな『石けん手洗い・うがい』でしっかり予防を！！



## + 『夏休みこそ！ゲーム・スマホと上手につきあおう！』

時間がたっぷりあるからこそ、メディアから離れ、普段できないことにチャレンジしてみよう！夏休みに増えた自由時間がすべてメディア利用時間にならないようにしましょうね。

夏休み「ゲーム・スマホのルール」は・・・(おうちのひとと決めて書きましょう)



## おうちのかたへ…

### 夏休み中に検査・治療をお願いします！

健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要なご家庭には、すでにお知らせしてありますが、1学期中は忙しくて受診できなかった場合もあったかと思えます。お子さんのために、ぜひ、時間がとりやすい夏休みに受診していただきますようお願いいたします。

(該当するお子さんにはたよりを渡しました。)



げんき だの なつやす  
元気に楽しい夏休みを…

がっしきぎょうしき げんき かお み  
2学期始業式にまた元気な顔を見せてくださいね！



