



ほけんだより7月8月夏休み号

平成29年7月20日
嘉麻市立稲築東小学校
保健室 吉武

みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきましたね。夏休みを楽しく過ごすためには、健康がいちばん大切です。～守ろう！3つの約束～『早寝・早起き・朝ごはん』にしっかり取り組み、元気に過ごしましょう。ケガや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。



熱中症にならない！

- 水分をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう



あせをふきとろう！

- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない



虫さされに注意！

- 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- かゆくてもかかない
かきむしると、とびひになりやすい
- 蚊** はれがひどいときは、冷やす
- ハチ** 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす
スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ
- 毛虫** 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる
こすってはダメ
はれがひどいときは、病院へ

プールで感染する病気に注意！

- プールから出たら、目やからだをよく洗う
- タオルの貸し借りをしない

- プール熱** 高熱がでて、のどや目
に炎症がおこる
- 流行性結膜炎** 目やにがでて、白目が
充血する
- 水イボ** 自然に治る。直接ふれ
ないと、うつらない



自転車は安全に！

- 信号無視をしない
- 「止まれ」の標識で、必ず一時停止する
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつける
- 2人のりをしない
- イヤホンや携帯をつかいながらのらない
- 車と車の間から飛びださない



出かけるときには忘れない！

- だれと、どこへ行くのか、必ずつたえる
- 決められた時間に帰る
- 知らない人に声をかけられてもついていけない

栄養たっぷりプチ朝ごはん

きんぴらごぼうチーズトースト

(作り方) 食パンにバターかマーガリンをぬります。きんぴらごぼう(レトルトでも大丈夫です)を食パンの上へのせ、お好みでチーズをのせます。

オーブントースターで5分ほど焼き、チーズがとけたら完成です。



健康診断で、お知らせの手紙をもらった人は、病気にかかっている人や、むし歯のある人です。夏休み中に治療しましょう。



↓裏面もご覧ください！！



なつやす あいだ はやね はやお あさ き た すいみん あつ の き たいりょく
 夏休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」に気をつけて、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力
 をつけておきましょう！！

夏休みは夜ふかしできるぞ～☆
 というあなた！

夜ふかしがよくない
 3つの理由があります

1 夜ふかしのせいで、お昼近くまで寝ていると…

からだの中の時計がずれていって、時差ボケのような感じになっちゃう

集中力がたない

なんにもヤル気がしない

2 夜ふかしで、ダラダラおやつを食べると…

朝ごはんがあまり食べられなくなっちゃう

なんか食欲がない…

食事の時間もどんどんずれるよ…

3 夜ふかしで、なかなか眠れなくなると…

眠りが浅くなって、身長を伸ばしたり、疲れをとってくれる「成長ホルモン」が十分出なくなっちゃう

疲れがとれ取れない…

身長も伸びにくいよ

元気に夏をのりきろう

スタートから、ゴールをめざそう！

上↑・下↓・右→・左← に進むことができます。
 ただ、正しい道を選んでいくと、ゴールまでたどりつけるよ。

スタート	毎朝、おなじ時間におきる	7時までに おきる	朝は 食よくがないから 食べない	朝は 歯をみがかない
	ねたいだけ、ねてからおきる	朝ごはんを しっかり食べる	外で からだを 動かす	水分補給なんて 必要ない！
	水分補給は 甘いジュースで	つかれないように 家にずっといる	水、お茶、 スポーツドリンク で水分補給	外でも、 ぼうしを かぶらない
	エアコンを ガンガンつけて からだを冷やす	テレビやゲーム は時間をきめて する	手あらい・ うがいを わすれない	テレビも ゲームも しほうだい！
	お風呂は シャワーで さっとすませる	からだが冷える からエアコンを 使いすぎない	汗をかいても 着がえない	冷たいものばかり 食べている
	夜は 歯をみがかずに 早ねする	お風呂は ゆぶねであったまる	夜、ねる前には 歯をみがく	いつも おなじ時間に 早くねる

11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
11月29日	11月30日		

