

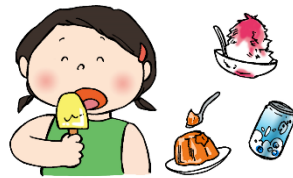
ほけんだより 7月

令和3年7月12日
 横浜市立舞岡小学校
 校長 岩田 明正
 養護教諭 鎌田 優季菜

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。楽しい予定があると、つい夜ふかしや朝ねぼうをしてしまい「夏休みモード」の生活になってしまう人もいるかもしれません。夏休み明けから急に「学校モード」に切り替えることは難しいものです。

そこで、みなさんには夏休み前に生活リズム表をお渡しします。自分の目標を立てて、夏休み中も生活リズムを整えましょう。夏休み明け、元気な姿で会えることを楽しみにしています。

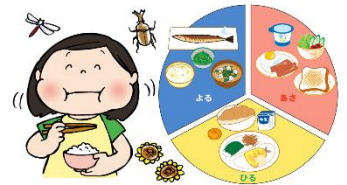
こんげつ (ほけんもくひょう)
【今月の保健目標】
 あつ 暑さに負けない
 からだ 体をつくろう。



つめたいものを
 た 食べすぎない



れいぼう あ
 冷房に当たり
 すぎない



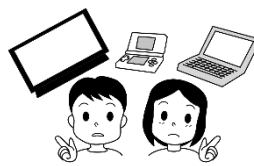
1日3食
 しっかり食べる

がつ ほけんぎょうじよてい
7月の保健行事予定

16日 (金) おおそうじ ぜんがくねん (全学年)

- 持ち物
- ・ スポンジ
 - ・ ビニール (ゴム) 手袋

アウトメディアに **挑戦** しよう



アウトメディアとは、メディア機器 (スマートフォン、ゲーム、テレビなど) を使わない時間をつくることをいいます。メディア機器を禁止するのではなく、上手に付き合っていこうという意味です。メディア機器の使いすぎを減らし、家族や友達と過ごす時間などを大切にしてほしいと思います。

メディアに
 使っていた時間で...



かぞく
 家族とゆっくり話す

うんどう たいりよく
 運動して体力をつける



どくしょ
 読書をする

砂糖のとりすぎに気をつけよう

気温が高い日は、熱中症を防ぐために、こまめに水分をとることが大切です。しかし、清涼飲料水（ジュース）には思った以上に砂糖が入っているため、必要以上に砂糖をとりすぎてしまいます。

ペットボトル1本分（500ml）に含まれる砂糖の量

炭酸飲料

55.5g



約13杯分



果汁入り飲料

54.5g



約13杯分



スポーツドリンク

31g



約7杯分

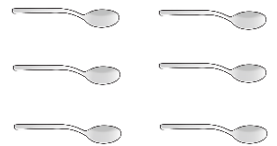


子どもが1日に
摂取してもよい
砂糖の量

…25g

(ティースプーン

約6杯分)



(WHO より)

砂糖をとりすぎると、肥満になりやすくなったり、将来重い病気にかかる原因になったりすることがあります。水分補給のときは、できるだけお茶や水を飲むようにしましょう。

保護者の皆様へ

- 夏休み前に生活リズム表をお配りします。夏休み中もお子さんが生活リズムを整えられるよう、ご家庭でも見守っていただきますようお願いいたします。
- 毎日の健康観察へのご協力ありがとうございます。夏休み中も引き続き、お子さんの健康観察をよろしくお願い致します。
- 予備のマスクがランドセルに入っていないお子さんがときどきいます。汗や鼻血でマスクが汚れることがありますので、予備のマスクが入っているかお子さんと一緒にご確認ください。

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちようとすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしましょう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。