



# ほけんだより

令和3年7月19日  
善部小学校 保健室

保健室前には、4年生の育てるツルレイシがあります。成長してツルや黄色い花が窓から見えてきました。緑が見えると、涼やかな気持ちになります。

さあ、夏休みが始まります。新学期から3か月半、駆け抜けた自分にごほうびをあげる気持ちで、楽しく過ごしてください。



## 時間のある夏休みだからこそやりましょう



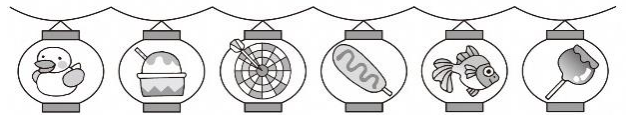
栄養バランスの良い食事を、3食とりましょう。朝ごはんは脳とからだの大切なエネルギーです。朝ごはん抜きが続かないようにしましょう。



ゲームやネットに依存すると、すいみんや心、食生活にも影響します。使いすぎには注意です。



むし歯のバイキンはねむっているときに増えます。夜ねる前は必ずみがきましょう。時間があるときは1本ずつ鏡を見ながらみがいてみましょう。9月に歯みがきチェックキットが配られます。



## 出かけるときのお約束

外で遊ぶときは



ぼうし



水筒



汗ふきタオル  
を忘れず

子どもだけで出かけるときは



おうちの人に

どこで

だれと遊ぶ

何時に帰る

のかを伝える

### 大切に…8月7日「鼻の日」

呼吸をしたり、においをかいだりと、私たちの大事な体の器官である「鼻」。普段の生活の中でよくある、こんな場面。あなたは正しくできていますか？

#### 鼻のかみ方

- ×→両方いっぺんに、力いっぱい
- ◎→片方の小鼻を押さえて穴をふさぎ、もう片方をゆっくりと小さきみに

#### 鼻血の止め方

- ×→上を向く、首の後ろをたたく
- ◎→顔をうつむきぎみにして座り、小鼻を5～10分くらい強めにつまむ



### 知ってますか??

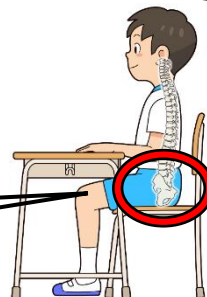
暑くなってきて、鼻血を出す人が増えています。目と目の間の骨の部分をつまんでいる人が多いですが、止血の効果があるのは血管を押さえられる

【小鼻の少し上の部分】です。

# めざせ！～良い姿勢の善部小～

## お家で一緒にやってみよう！

「ちりも積もれば山となる」ということで、日々繰り返すと驚くほど体が変わっていきますよ。今回は座ったときの骨盤の位置に注目しましょう。背骨とつながる腰回りの骨盤が正しい位置になると背骨を支えられるようになります。



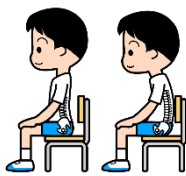
正しい骨盤の位置を覚えるエクササイズ

### 骨ばん転がし 前後に5回ずつ

いすに浅く腰かけ、両手を腰にそえる。

骨盤を前後に交互に倒す。

(背中を丸めたり反ったりする)



**注意！**

骨盤を動かす時、頭の位置が変わらないように！

### 座ってウォーキング 60歩

いすに浅く腰かけ両手はいすのふちを持つ。

骨盤を少し前に倒して胸を張る。

その場でウォーキング(足を交互に上げ下げする)

**注意！**

足をあげる高さは3cmほどでOK。

ひざが開いてがに股にならないように。



## その夏の過ごし方大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！



冷たい麺類にアイス、やめられない！



暑いからお風呂はシャワーだけ！



そのままだと…夏バテになってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

### 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。



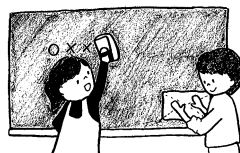
昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



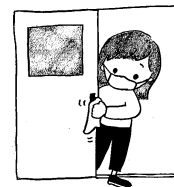
## ぞうきんの寄付を募集します

学校では消毒作業等、様々な場面でぞうきんを使用しています。使わないぞうきんがうちにありましたら、保健室にて募集していますのでぜひお持ちください。ご協力をお願いいたします。

〈使い道色々・・・〉



黒板の掃除



消毒作業

