ほけんだより　夏休み号

令和５年７月２０日
山瀬小学校　保健室

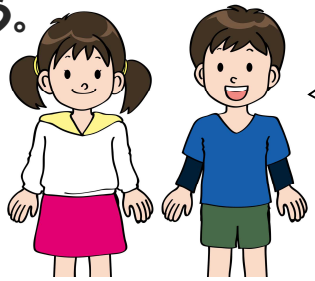
いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まります。いい思い出がたくさんの夏休みにするために，毎日元気に過ごしましょう。元気に過ごすコツを紹介します。

夏ばてを予防しよう

次のことに注意して、夏ばてを予防しましょう。

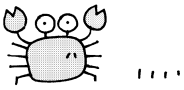
★ おうちの人と約束しよう。

ひとりで出かけたときは＿＿＿＿時までに家に帰ります。



夜は＿＿＿時までにねます。
朝は＿＿＿時に起きます。
スマホやゲームの使用時間は＿＿＿分までにします。

水の事故に注意！



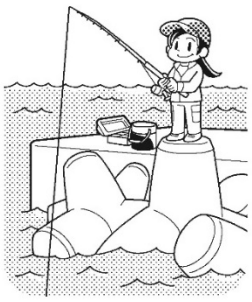
夏は、海や川、用水路などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。行き慣れた場所でも、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

水の事故が起こるのは

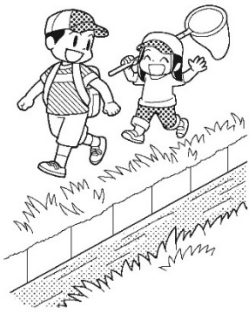
水泳中

水遊びをしていて

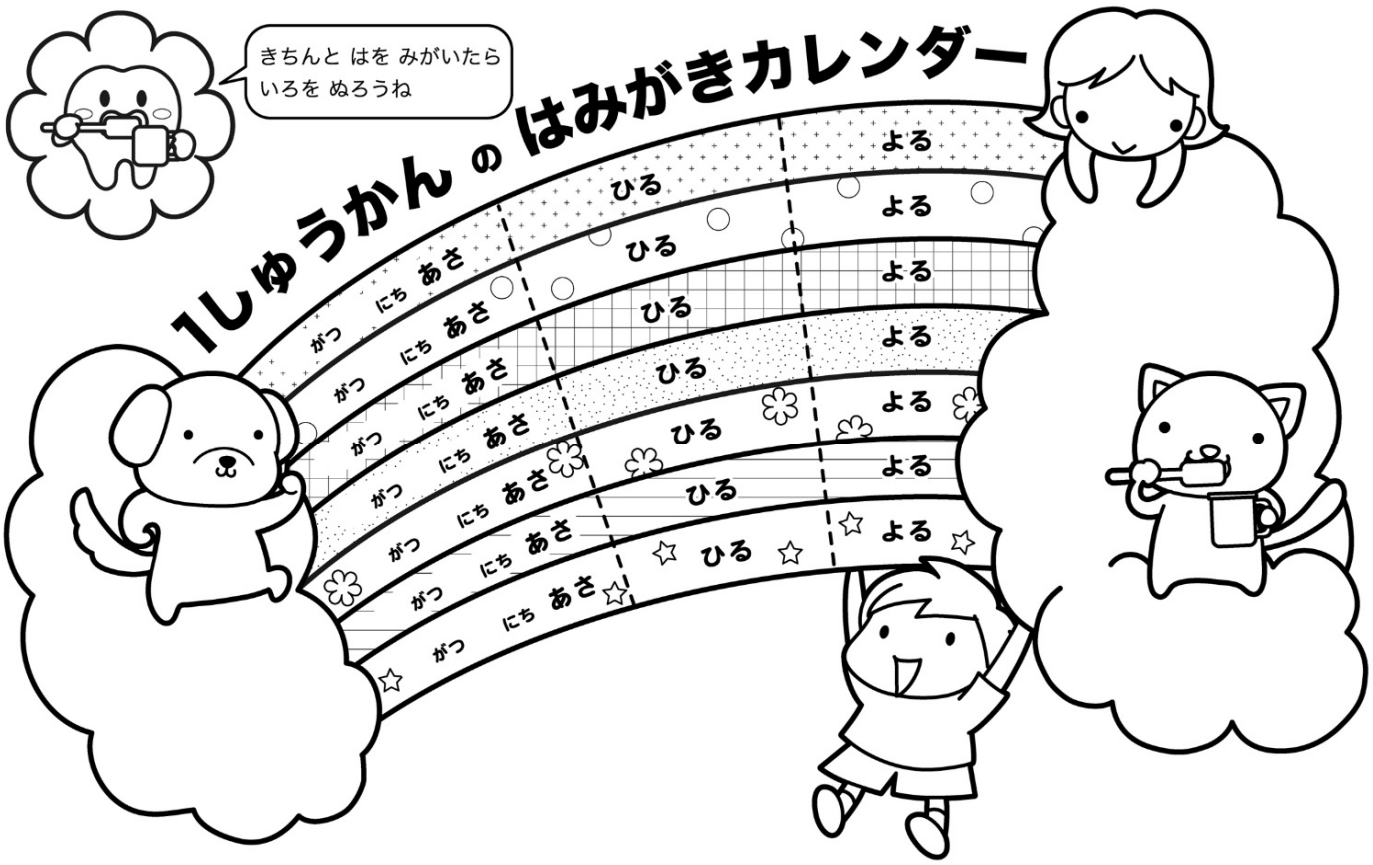
つり・魚とりをしていて



水辺の近くを歩いていて



※　うらに はみがきカレンダーがあります。



はみがきが できたところに色をぬりましょう。

夏休み中、元気な生活ができたかな？
２学期が始まる前にチェックしてみましょう。

ここからの質問に『はい』か『いいえ』で答えながら、すすんでいこう！

スタート！ はやね・はやおきが、きちんとできましたか？

- はい → つめたいものの食べすぎ、飲みすぎに、気をつけましたか？
- いいえ → テレビやゲームの時間を一日○時間と決めて、できましたか？

つめたいものの食べすぎ、飲みすぎに、気をつけましたか？

- はい → ケガや病気などは、しなかったかな？
- いいえ → なるべく外へ出て、遊んでいましたか？

ケガや病気などは、しなかったかな？

- はい → 好き嫌いせず、何でも食べていましたか？
- いいえ → 外で遊ぶときは、ぼうしをかぶっていたかな？

好き嫌いせず、何でも食べていましたか？

- はい → 夏休みを健康に、楽しくすごせたようですね。全部『はい』と答えられた人は、すごかったね。でももし、『いいえ』と答えたところがあれば、来年こそ、全部『はい』を目指してがんばろうね。
- いいえ → 歯は毎日、キチンと、みがいていましたか？

歯は毎日、キチンと、みがいていましたか？

- はい → 外で遊ぶときは、ぼうしをかぶっていたかな？
- いいえ → よくがんばったと思います。でも、一日一日を見直してみれば、もう少しがんばれたかもしれないですよ。来年はもう少し『はい』が多くなるといいね。がんばってみようね。

外で遊ぶときは、ぼうしをかぶっていたかな？

- はい → なるべく外へ出て、遊んでいましたか？
- いいえ → 食事のまえとトイレのあとに、かならず手洗いをしていたかな？

なるべく外へ出て、遊んでいましたか？

- はい → テレビやゲームの時間を一日○時間と決めて、できましたか？
- いいえ → 外から帰ったら必ず、うがい・手洗いをしていましたか？

食事のまえとトイレのあとに、かならず手洗いをしていたかな？

- はい → 外から帰ったら必ず、うがい・手洗いをしていましたか？
- いいえ → お風呂に入って、いつもカラダをせいけつにしていましたか？

お風呂に入って、いつもカラダをせいけつにしていましたか？

- はい → 夏休みを健康に、楽しくすごせたようですね。全部『はい』と答えられた人は、すごかったね。でももし、『いいえ』と答えたところがあれば、来年こそ、全部『はい』を目指してがんばろうね。
- いいえ → 夏休みは、あまり健康に気をつけられなかったみたいですね。来年の夏休みを楽しく、健康に過ごすために、何ができなかったか、もう一度よく考えてみようね。

夏休みが終わる直前にやってみよう！

健康にすごせたかな？ 生活チェック表