

ほけんたより

No. 15
H30.7.20.
青郷小学校

さあ、夏休み!



いよいよ待ちに待った夏休みです。暑さに負けず、事故に気をつけ、元気で楽しく充実した夏休みをすごしましょう。

生活リズム

- 毎朝、同じ時こく起きてみる。
- 昼間は、からだを動かして遊ぶ。
- 上手に昼ねを取り入れる。
- 夜ふかしをしない。
- メディアと上手につき合う。



熱中症予防

- 水分をこまめにとる。
- あせといっしょに出してしまう塩分も補給する。(朝ごはんのみそ汁やうめぼし、少し塩を入れたスポーツドリンクなど)
- 外出するときは必ずぼうしをかぶる。
- 白っぽくてゆったりした服そうにする。
- 外にいるときは、できるだけ日かげですごす。



病院へ行く

健康診断の結果、病院へ行くことをお勧めした人のうち、今までに病院や歯医者さんへ行った人は、むし歯で12人(24.0%)、視力で17人(45.9%)で、まだまだ少ない状態です。まだ病院へ行っていない人は、この夏休みが最大のチャンスです。特にむし歯や歯石は自然には治りません。また、視力もできるだけ早く受診することで回復したり低下をおさえたりできる可能性が高くなります。夏休みを利用してぜひ受診しましょう。



保護者の方へ

以前にもお知らせしましたとおり、受診結果報告書の記入に文書料が発生する場合がありますので、その場合は、医療機関による記入ではなく、ご家庭で受診結果を記入していただき、捺印の上、学校に提出していただいても結構です。なお、文書料が発生しない医療機関もありますので、受診の際には、文書料が発生するかどうかを、事前に医療機関に、ご確認くださいませようお願いいたします。



この夏は2ブロックだ！

前半(7/21~8/11)
後半(8/12~9/2)

「子どもたかほま健康づくり10か条」を参考に、おうちの人と相談して、できるだけ具体的で自分に合った健康目標を決め、守れた日には、「健康カレンダー」に色をぬって記録していきます。これは、今までの夏休みや冬休みと同じです。ただし、この夏は、夏休みを前半と後半に分けて取り組むことにします。8月11日で前半が終わったら、おうちの人といっしょに前半のようすをふり返って、後半の目標を決めます。

たとえば、次のように考えてみてください。

♥前半の目標はしっかり守れたから、後半はちがう目標にしよう。

♥前半の目標があまり守れなかったから、後半も続けよう。

♥前半の目標は自分にはむずかしすぎたから、もう少し自分に合う目標にしよう。

前半、後半を合わせて44日間、健康目標を決め、健康カレンダーをつけて元気にすごしましょう。

- 第①条 ひと口めは野菜から食べる
- 第②条 3食に野菜を食べる
- 第③条 おやつを食べすぎない
- 第⑤条 早ね、早おき、朝ごはん
- 第⑥条 毎日からだを動かす
- 第⑦条 食べたら歯をみがく
- 第⑨条 目を大切にする
- 第⑩条 自分の心を大切にする

夏休み健康カレンダー

「子どもたかほま健康づくり10か条」を参考に、おうちの人と相談して、自分に合った健康目標を決め、守れた日には、「健康カレンダー」に色をぬって記録していきます。これは、今までの夏休みや冬休みと同じです。ただし、この夏は、夏休みを前半と後半に分けて取り組むことにします。8月11日で前半が終わったら、おうちの人といっしょに前半のようすをふり返って、後半の目標を決めます。

1. 前半のうちに、4条と5条以外の目標を決めます。2. 8月11日までに、前半の目標を決めます。3. 後半の目標を決めます。4. 後半の目標を決めます。

夏休み前半(7/21~8/11)用

記入日付 第 条

前半の反省を元に、後半の目標を決めよう

夏休み後半(8/12~9/2)用

記入日付 第 条

ふり返ってみよう(反省) ※あてはまるものを○で囲んでください。

1. よく守れた 2. 守れなかった 3. 守れなかったががんばった

※目標や反省を書こう。

あゆみの存から

9月3日(月)にみんなの成果を披露しよう

目標を決めるときのやくそく

- 第4条と第8条は選べません。
- 第3, 5, 6, 9, 10条を選ぶ場合は、できるだけ具体的な内容にしましょう。

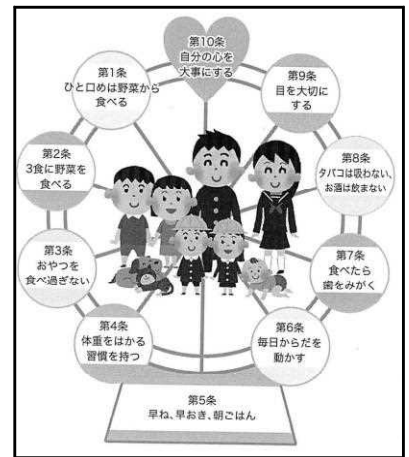
♠第③条「おやつを食べすぎない」
→ 「おやつは〇時」、「お皿に取って食べる」 など

◆第⑤条「早ね、早おき、朝ごはん」
→ 「9時半までにねる」 など

♥第⑥条「毎日からだを動かす」
→ 「なわとびを10分間する」 など

♣第⑨条「目を大切にする」
→ 「毎日、ビジョントレーニングをする」 など

♠第⑩条「自分の心を大事にする」
→ 「毎日、家族と10分以上話す」 など



10か条は『健康の記録』の裏にくわしくのっています。参考にしてください。

