

ほけんごより 8月

令和元年 8月 20日 (火)
丹波小学校 保健室

残暑お見舞い
申し上げます

2学期が始まりました。夏休み中はケガや病気をすることなく、楽しく過ごすことが出来ましたか？2学期は運動会や丹音音楽祭など、様々な行事があります。早めに、「夏休みの生活リズム」を「学校の生活リズム」に戻しましょう。

また、この時期は夏の疲れもあり、体調を崩しやすい時期です。規則正しい睡眠と栄養をとって、元気に2学期を過ごしましょう！

夏休み振り返り けんこうBINGO

できたことに○をつけて、1列そろったらBINGO！ いくつBINGOできるかな？

早起きできた	治療を済ませた (健康だった)	ごはんは 決まった時間 に食べた	具合が悪い 時は無理せず 休んだ	ゲームの 時間を守った
毎日お風呂 に入った	こまめに 水分補給した	食後の 歯みがきを した	お手伝いをした	冷たいものばかりじゃなく 温かいものも 食べた
交通ルール を守った	手洗いを 忘れなかった	FREE	外では ぼうしを かぶった	暗くならない うちに帰った
なにか新しい 発見があった	計画的に 宿題をした	楽しく 過ごせた	よく運動した	ジュース をあまり 飲まなかった
朝ごはんを 食べた	のびた つめは切った	よく噛んで 食べた	決まった 時間に寝た	危ない場所 には行かなか った

朝ごはん 食べているか食べていないかでこんなに違う

OK
食べていると

元気に活動できる
勉強に集中できる
うんちが出てすっきり

NG
食べていないと

元気が出ない
なんだかぼんやり・イライラ
便秘でおなかが痛い

← どちらがいいかな？ →

8/31は野菜の日 夏野菜で元気に!

- パプリカ** 生のままでもおいしく食べられますが、加熱すると甘みがアップします。免疫力を高めるビタミンCが豊富。
◎肉厚でツヤがあるものがGood.
- 枝豆** 良質なたんぱく質を多く含んでいます。疲労回復にいいビタミンB1も豊富なので、夏バテ予防に。
◎枝付きのほうが香りを楽しめます。
- トマト** 真っ赤な色の素リコピンには抗酸化作用があり、夏のだるさ解消に効果的です。
◎ヘタがピンと立っていると新鮮な証拠。ずっしりと重いものがGood.

夏カゼに注意



手洗い・うがいをしっかりと

保健室からのお知らせ

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標は

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をおくろ
うです。

保護者の皆様へ
夏休み中のお子さんの生活はいかがでしょう。病気やケガの様子、健康診断結果の治療状況についてお伺いします。別紙の「夏休み中の健康調べ」用紙にご記入の上、提出して下さるようお願いいたします。