

# 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	<b>FREE</b>	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

元気がでない  
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。

