



保健だより

平成25年7月10日
尾張旭市立東栄小学校

けんこうしゅうかん お 健康週間が終わりました。

どのようなかん 5日間でしたか？

はや はやお 早ね早起きはできましたか？ バランスよく、あさご はんを た 食べられましたか？ まいにち 毎日、ハンカチをポケットに入れていましたか？ 「けんこうカード」にか 書かれていた、みなさんのことばや おうちの人のことばを しょうかい 紹介します。

さくねん くら 昨年と比べて良くできている
ところが増えたので、良かった
な一とおもいました。しかし、
ハンカチを持って来るのをわす
れていました。(6年)



ハンカチ忘れの日が多く、ちゃんと
手洗いができているか心配です。
まいにち 毎日もっていこうね。(6年保護者)

あさは、じぶんできちんとおきら
れたからうれしいです。これから
は、もうすこしはやくねるよう
にします。(1年)



期間中は、どの項目も意識して
過ごすことができ、とても張り切
っていました。特に、朝の起床時
には、目覚まし時計を自分で止
め、起き上がり、「おはよう」と言
ってくれました。今まででは、あ
りえませんでしたので、ほんとうに
おどろ 驚きました。けいぞく 継続できたらと思
います。(1年保護者)

ふわふわことばをつかっていない
ので、つきからは、ふわふわふ
ことばをつかいたいです。(2年)



きとねん くら 去年と比べて〇が増えるように
自分で気をつけていました。ふわふ
わことばはお母さんもいっしょにつか
っていきたいです。(2年保護者)

ねんせい ととき 3年生の時よりも〇が多くな
ったので、よかったとおもいま
す。2学期は、がつき 運動、うんどう 外遊び、
はいべんをしっかりとやってい
きたいとおもいました。(4年)



けんこう 健康カードの項目を意識しなが
ら生活できたと思います。この1
しゅうかん 週間だけでなく、とくにダラダラ
しがちななつやす 夏休みも意識して生活
してほしいです。(4年保護者)

できるだけ早ね早起して、
うんちを朝できるようにする。
(3年)



食事の栄養バランスはとれているのに、排便のリズムがよくないので、水分を多く取り、朝一番コップ1杯の水を飲むようにしましょう。
(3年保護者)

早ね早起ができなかった
ので、2学期はがんばります。
(5年)



昨年では見られなかった、早寝早起きを頑張ろう！とする気持ちが伝わりました。この気持ちをずっと持ち続けて行って欲しいです。
(5年保護者)

保護者の皆様へ

お忙しい中、けんこうカードにお言葉をご記入いただきありがとうございました。規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、今後も、学期に1回「けんこうカード」を利用して、生活点検を行っていきます。小学校の時期に基本的な生活習慣が身につくよう、家庭での協力をお願いします。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために・・・

夏の暑い時間帯に長い時間、運動をしたり温度の高い室内にいたりすると、熱中症にかかりやすくなります。熱中症は、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、意識がなくなったりします。ひどい場合は、命に関わることもあるので、次のことに気をつけましょう。

運動するときは、定期的に涼しいところで休憩する。



お茶や水、塩分を含む飲み物などで、こまめに水分を補給する



出かけるときは、帽子、水筒を準備する。



規則正しい生活をして、体調を整える。



体調の悪いときは(すいみん不足、ごはんを食べていない、疲れているなど)無理をしない。

