

ほけんだより

H27.7.16

三沢小学校

保健室 No.9

7月は長雨の後、急激な猛暑の日があり体調を整えるのが大変でしたが、水泳の強化練習に、補習にと頑張っています。夏休みも水泳に積極的に参加するなど「早寝早起き、朝ごはん！ゲームを消して外遊び」プラス「ふだんできない体験」を心がけましょう。



夏を元気にすごそう



規則正しい生活

◎早寝早起き！！お手伝い！

体内時計が狂ってしまわないよう、寝る時刻・起きる時刻を決めて、規則正しく過ごしましょう。学校に来る日に比べて1時間半以上ずれないようにして、朝日を浴びるようなお手伝いをしてほしいです。

夏休み生活カレンダーをつけて、9月1日に出してください。

◎三度の食事をきちんととりましょう。

三度の食事をきちんととることで、体力も向上します。成長する子どもたちだから、次のようなことに心がけましょう。

- (1) 朝食が一日のリズムの始まりです。朝食と昼食が一緒にならないように、家族一緒に食べましょう。パンだけとか主食だけでなく、バランスよく食べましょう。
- (2) 午前中に学習するならご飯の他に、脳の活動に欠かせないアミノ酸(味噌・漬物・豆腐など)を取ることを心がけましょう。これに干物、たまご、乳製品などの動物性タンパク質を加えるとさらに脳の活動に有効です。
- (3) 身体の調子を整える野菜を、意識して食べさせましょう。野菜の収穫は食べるきっかけにもなりますね！



◎朝ごはんの後は必ずトイレに2～3分座って、排便の習慣を付けましょう。

寝ている間に腸が働いて、朝ごはんの刺激で排便しやすくなります。



水分

◎おやつは時間と量を決めてとりましょう。

1日1回と決めておくことが、むし歯予防にも、肥満予防にもなります。水分補給には甘くない麦茶やお水がお勧めです。



◎運動・外遊び・お手伝いで、身体をよく動かしましょう。

夏休みは食欲が落ちてやせる子もいますが、太る子もいます。暑いからと、家の中でゲームやテレビを見ていると、運動量が急に減って、食べる機会は夏休みのほうが多いため一気に肥ってしまう子がいます。親子でホリデープログラムビンゴ、パワーアップ運動に取り組みましょう。毎日30分以上は、運動か外遊びをができるといいですね！！



◎ゲーム・テレビの時間を減らしましょう。

視覚への刺激の強いゲームやテレビは、脳(前頭葉)の発達を悪くすると言われているので、夏休みに増やさないようにしましょう。ゲームは1週間に30分、テレビは1日に1時間半以内が、脳への影響の少ない範囲と言われています。親子で約束を決めておきましょう。

夏休みも歯みがきしっかりと！！歯の受診もお願いします！！

朝昼晩食べたらずみがきしましょう！寝ている間は、だ液が減ってむし歯になりやすい状態になるので、夜の歯みがきは必ずしましょう。夜は仕上げか点検をお願いします。寝る前の飲食もむし歯の元です。夕飯の後は間食しないように心がけましょう。



秩父地区学校保健会 健康教育講演会のお誘い

7月30日(木) 13時受付開始 講演13:30~15:30 横瀬町民会館 大ホール

演題「子どもを取り巻くネット環境の理解」

講師：下田太一先生(NPO法人青少年メディア研究協会)

※申し込みがなくても参加できます。