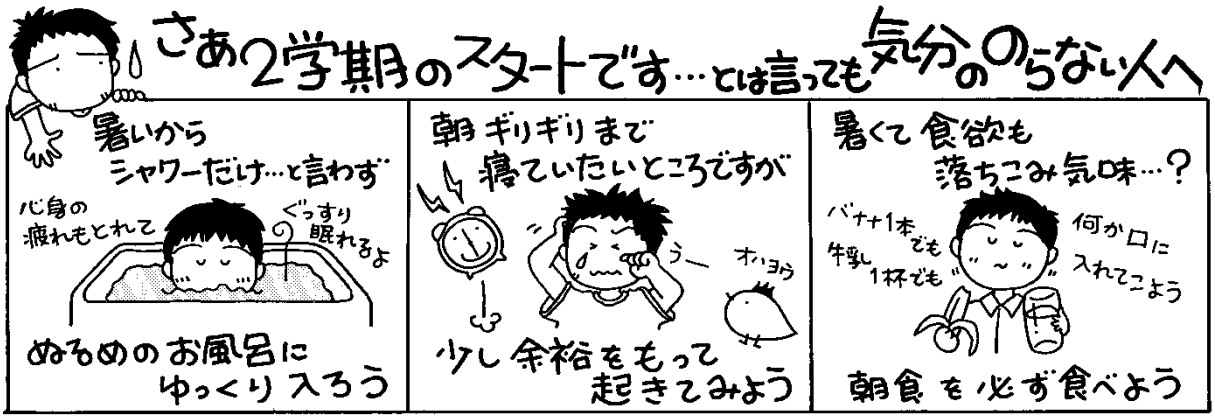
ほけんだより 8月

小高区４小学校
No. 9
Ｈ２９.８.２５

８月の保健目標
規則正しい
生活をしよう

生活のリズムを整えて、２学期のスタートを切りましょう

２学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせたでしょうか。学校は始まりましたが、体がまだ夏休み気分の人はいませんか。２ 学期の始まりに、もう一度生活リズムを見直し、２学期のよいスタートを切りましょう。



夏休み明けの身体計測を行います

夏休み前の計測と同様、夏休み明けの身体計測を行います。日時は学年ごとに決定します。計測結果と夏休み中に取り組んでいただいた「夏休み生活チェックシート」をもとに、個別に保健指導を行います。また、結果は健康の記録を通じてお知らせいたします。

提出物のおねがい

１　夏休み中の健康調査（全学年）８月３０日(水)まで提出

本日配付しました。夏休み中のけがや病気、受診状況についてご記入ください。

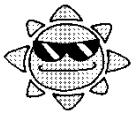
２　歯の治療報告書（該当者）

９月５日によい歯の表彰を行います。夏休み中に治療を終えた人もよい歯の表彰の対象になります。夏休み中に歯の治療を終えた人は提出してください。

３ 小児生活習慣病予防検診調査票（４年生全員、５年生該当者）８月３０日（水）まで提出

生活習慣病の危険因子は 10 歳頃から作られ、進行する例が多いと言われています。小児期において生活習慣病の危険因子を早期発見し、食生活の改善や生活習慣の適切な指導と管理を行うことは、児童生徒の健全な育成に必要です。受診にあたりご協力くださいますようお願い致します。

熱中症を予防しよう「夏休み明けの熱中症対策」



　夏休み中は気温が高くならず、比較的過ごしやすい日が続きましたが、雨や曇りの日が多く、晴れの日が待ち遠しくなるような日々でしたね。夏休み終わり頃から、急にムシムシと暑くなり始めたので、夏休み明けの熱中症に注意してほしいです。特に、部屋の中で過ごすことが多かった人は要注意です。

＜夏休み明けの熱中症対策のポイント＞

〇早寝・早起き・朝ごはん

　夜更かしをせず、体を休めましょう。朝は余裕を持って起きて、朝ごはんは必ず食べてきましょう。

〇体を夏休みモードから学校生活モードへ

　急に激しい運動はせず、体を学校生活や暑さに慣らしていきましょう。

歯と口の健康の話③

『ひみこの歯がいーぜ』

　よく噛むことには、８つの効果があります。その効果の頭文字を取って「ひみこの歯がいーぜ」と言われています。

ひ：肥満防止
み：味覚の発達
こ：言葉の発音がはっきり
の：脳の発達
は：歯の病気予防
が：がん予防
い：胃腸快調
ぜ：全力投球

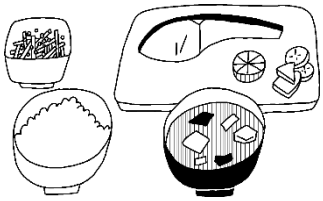
　調査によると肥満の人には早食いが多いことが分かっています。よく噛むことは全身の健康によい効果をもたらしてくれます。

望ましい生活習慣の確立のために③

『さわやかダイエット』

　先日、研修会で東京家政学院大学の原先生からお聞きした、肥満対策のための食事のポイントである「さわやかダイエット」をご紹介します。

さ：魚
わ：和食
や：野菜
か：海藻
だ：だし、大豆製品



　和食は、カロリーが抑えられ、世界からも注目されています。給食の献立にも「日本型食生活の日」として、和食が取り入れられています。肥満の有無にかかわらず、健康によい食物を選んでさまざまな食物を食べ、健康に過ごしていきましょう。

保健室の窓から･･･No. 5

『日光の効果』

　8 月 1 日～22 日の相馬地方の合計日照時間は 6.5 時間で、平年の 7%ほどだそうです。曇りや雨が多かった夏休みでしたね。じめじめしていたせいで、車のシートにカビのようなものが生えました。

　日照時間が少ないと、分泌されるホルモンの関係でうつ病が増えるとも言われています。曇りや雨の日に気分がすっきりしないこともホルモンの影響です。逆に言えば、目覚めに日光の光を浴びるようにすると、体の目覚めスイッチが入り、朝の目覚めもよくなります。