



# 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5日間でしたか？

早ね早起きはできましたか？ バランスよく、朝ごはんを食べられましたか？ 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」に書かれていた、みなさんの言葉やおうちの人の言葉を紹介します。

昨年と比べて良くできているところが増えたので、良かったなーと思いました。しかし、ハンカチを持って来るのを忘れていました。(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。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、ありませんでしたので、本当に驚きました。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、つぎからは、ふわふわことばをつかいたいです。(2年)



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。ふわふわ言葉はお母さんもいっしょに使っていきたいです。(2年保護者)

3年生の時よりも〇が多くなったので、よかったと思います。2学期は、運動、外遊び、はいべんをしっかりやっていきたいと思いました。(4年)



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週間だけでなく、特にダラダラしがちな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す。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。



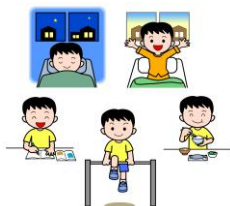
お茶や水、塩分を含む飲み物などで、こまめに水分を補給する



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。

