

ほけんだより

平成 29 年 7 月 6 日 No.8
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

7月のほけん目標
夏を健康に過ごそう

さあ、夏本番！身体の準備は整っていますか？

7月に入り、あと少しで夏休みです。1学期間、みなさんは心も身体も元気に過ごせましたか？
自分の生活のことを少し振り返ってみましょう。

6月にリズムある生活（生活調べ）をしました。高学年になるにつれて就寝時間が遅くなっていたり、朝の排便の習慣がついていない児童が多くいました。



「早寝早起き」「朝ごはん」「朝うんち」で夏を元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは栄養補給だけでなく、よく噛んで食べることで、頭や身体を自覚めさせ、よい生活リズムにつながります。毎朝、しっかり食べましょう！！

日中は暑くなります。お味噌汁を食べることで熱中症などの予防になります。食事の中で水分（お味噌汁やスープなど）をしっかり摂っておきましょう。

歯みがきをしよう！



「手洗い・うがい→食事→歯みがき」この一連の流れが習慣化できるようにしましょう。特に夜の歯みがきは必ずしましょう。

早寝早起きをしよう！



朝は7時までに起き、夜は10時までに、寝る支度をして、布団に入りましょう。

朝うんちをしよう！



うんちを出す最も大きなチャンスは、朝にやってきます。わたしたちの身体は、朝食後にお腹が動き出すようにできています。そして、うんちに行きたくなります。急いでいて、うんちをせずに出かけると、登校中に行きたくなって、我慢することになります。いつも我慢ばかりしていると、だんだん、うんちに行きたい身体のサインを感じにくくなってしまいます。

まず、トイレに入って、座ることを習慣づけましょう。

ノーテレビ・ノーゲームの日を作ろう！

週に1日は、家族みんなでノーテレビ、ノーゲームの日をつかって、身体を使った遊びや運動をしましょう！

