

ほけんだよい



令和3年7月16日

美九里東小保健室

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。ただだらすごしていると、あっという間に終わってしまいます。やってみたいことを3つぐらい考えて、チャレンジしてみてください。少し早起きして、1日を大切に使うてすてきな夏休みにしてください。2学期元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



ネットの使い方チェック!

動画を見たり、ゲームをしたり・・・楽しいことがいっぱいですが、使い方をうまくコントロールできていないと、はなれられなくなってしまう危険があります。

オーケーゾーン	グレーゾーン	危険ゾーン
<ul style="list-style-type: none"> 勉強やすいみんなの時間はしっかりとれている。 決めた時間にやめられる。 人に注意されたらやめられる。 	<ul style="list-style-type: none"> 勉強よりネットをしてしまうことがある。 時間を決めても、守れないことがある。 人に注意されることが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ネットをしていて、寝るのがおそくなってしまふ。 時間を決めても守れない。 ネットができないと、不安になったりイライラしたりする。

使い方や、使用時間が自分でコントロールできなくなります。



健康や生活に問題があるとわかっていても、やめられなくなってしまいます。

出かけるときのおやくそく!!

☆外で遊ぶときは

- ぼうし
- すいとう
- 汗ふきタオル



を持って行きましょう。

☆おうちの人に

- どこで
- だれと
- 何時に帰るか

つたえましょう。



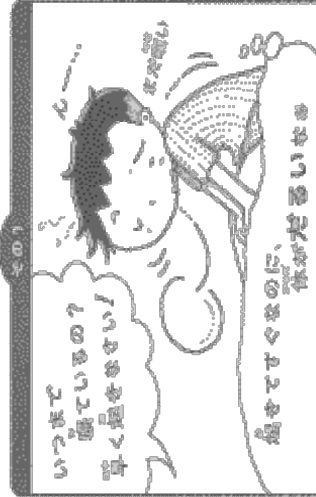
8月31日(火) 身長体重測定

体育着の半袖・ハーフパンツ

髪の毛の長い人は頭のてっぺんでしばってこないでください。

受診のお勧めが渡されている人で、まだ受診がすんでいない人は、夏休み中に受診をすませてしまひましょう。結果は2学期の始業式にもってきてください。

あれ? どうして元気が出ないのかな?



どうして元気が出ないのかな?

朝の白の旗 — セツカくの量杯が、まだまだ盛らないでー

休みも、早番早起きが大切。まずは、学校に行く白と黒し脚筋に起きてみよう。

夜ふかししていたからだ!



どうして元気が出ないのかな?

その日の旗 — 食べ過ぎてせいいや、運動がせいで...

朝ごはんを食べていなかったからだ!

朝ごはんは1日のパワーストや果糖など、食べやすいものがら始めてみよう。



どうして元気が出ないのかな?

病前が — 病んでいては、熱がずっとあるから、熱中症になっているから、インフルエンザ、ごまめや休憩と水分補給を忘れずに。

病前がキツたいせい!

休んでいては、熱がずっとあるから、熱中症になっているから、インフルエンザ、ごまめや休憩と水分補給を忘れずに。

げんきクイズ

夏の感想を聞いてくるおかしはなあに?

ヒント・・・
「さいきん 〇〇?」
「ちようしは 〇〇?」



おやつに注意

健康な食生活を送るには、おやつは200kcal以内が目安だそうです。だいたい小さなアイスクリーム1つ分です。スナックがしなら1袋の半分くらいです。少し物足りないくらいのおさえられ、不足しがちな栄養がとれます。ここでおすすめは、果物やヨーグルトなどの乳製品です。カロリーがおさえられ、不足しがちな栄養がとれます。飲み物はジュースではなく、麦茶や牛乳がおすすです。暑い季節は、水分補給を忘れずに。暑い季節は、水分補給を忘れずに。

クイズのこたえ・・・「ドーナツ」
「どう?夏」