

夏休み保健だよ!

三本松小学校 保健室

平成23年7・8月

1年生は、はじめての夏休み・6年生は最後の夏休み

長い夏休みを、お子さんはどのように過ごすのでしょうか。夏休みのプールを子どもたちはとても楽しみにしています。暑いので室内にこもりがちな児童や、また、習い事やスポーツ少年団などで、普段より忙しくなる人もいるかもしれません。少し長い本を読んでみたいとか、あちこち出かけてみたいと思っている人もいることでしょう。

夏休みは学校から離れて自由に過ごすことのできる大切な時間です。長い夏休み、親子で計画をたててみましょう。

夏休みの生活

☆生活調べを毎日チェックしよう。

1 朝起きる時刻を守ろう!

2 ごはんをしっかり食べよう。

不規則なパターンの生活はダメ ×
大人の生活リズムに子どもを
巻き込まないで!!

3 早く寝ましょう。



同じ睡眠時間でも、早寝早起きと、遅ね遅起きとでは、効果は全然違います。健康づくりのポイントは早起きからです。寝るのが少し遅くなっても、朝起きる時刻は、守らせましょう。

寝る時刻

1・2年生は9時

3・4年生は9時30分

5・6年生は10時まで
には寝させましょう。

夏休みは 治療のチャンス

治療状況

(7月13日現在)

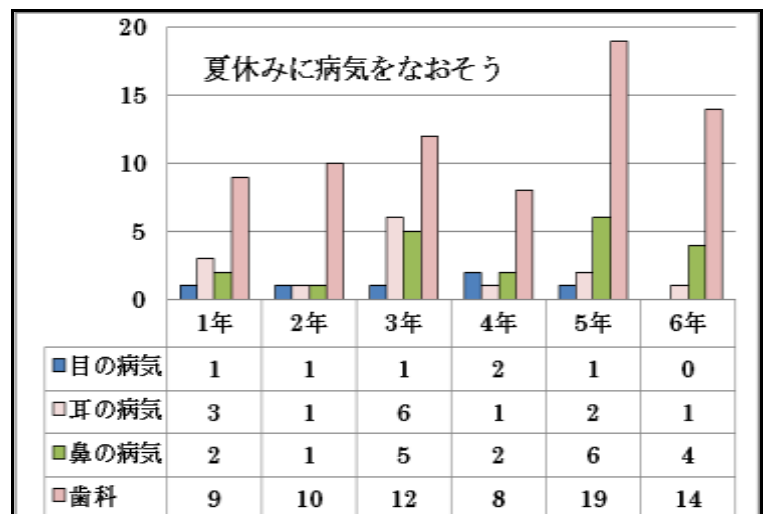
耳の病気 46.5%

鼻の病気 63.6%

目の病気 78.6%

歯科 47.4%

未治療者7月13日現在(人数)



★★ 歯科の治療率は昨年 43.4% でした。昨年度より少しですが治療が進んでいます。

まだの人は必ず、夏休み中に治しましょう。★★

夏休み・食事は愛情・こころを育てるもの!

夏は成長する季節です。

— お母さん、がんばってみてください!!! —

夏休みが終わると大きく成長した子どもたちに出会うのが楽しみです!

身長を伸ばすためには、できることがいっぱい

① たんぱく質とカルシウムがカギ

重要なのは、骨を伸ばすたんぱく質と骨を丈夫にするカルシウム、さまざまな食品からミネラルも一緒にとろう。

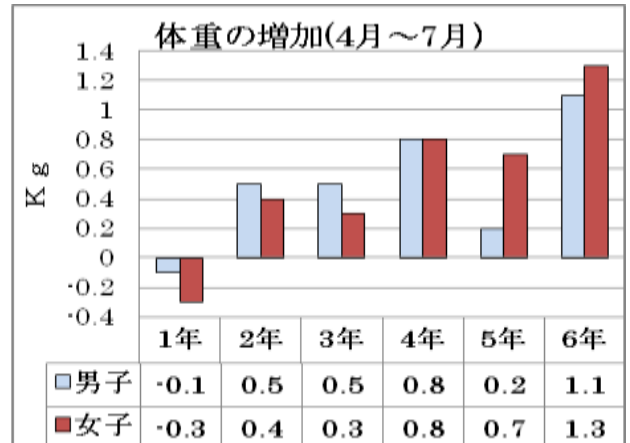
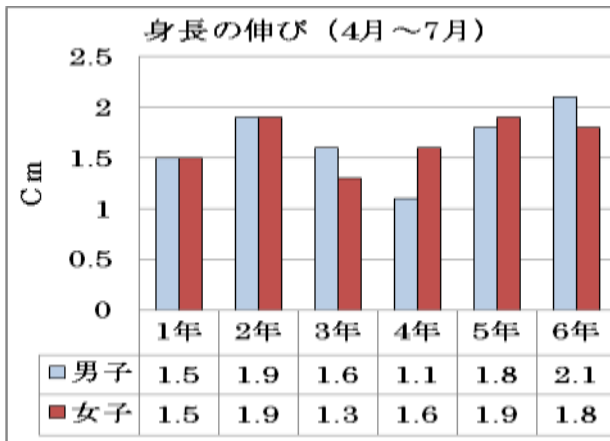
② 朝と昼、休日の食事がポイント

朝と昼、休日の食事をおろそかにすると十分な栄養が摂れません。食材やメニューを選び、負担にならないよう工夫しましょう。

③ おやつも栄養補給と考えること

スナック菓子では添加物やカロリーの摂り過ぎです。おやつの与え方で断然差がつきます。

7月14日の朝食調べでは、4月と比べ、朝ご飯に、卵やハム・野菜などのおかずを食べていた児童が増えていました。夏休みもバランスの良い食事の用意をお願いします。



子ども部屋にテレビ・ゲーム機!

夏休みも実行しよう

ノーテレビ・ノーゲーム大作戦

毎月23日にノーテレビ・ノーゲームデーを実施していますが、普段も、家庭で取り組んでいるでしょうか?一番多かったのはAコースでごはんの時にテレビを消した家庭でした。夏休みも23日に取り組んでみましょう。低学年から子ども部屋にテレビ・ゲーム機・パソコンがある家庭が増えており、大人の目の届かないところで、夏休みは特に長時間になるようです。ゲーム・インターネット依存の子どもたちが心配されます。家族で話し合ってみましょう。

1学期、頑張って取り組んだと答えた人は、

88.5%

長い夏休み、家族で話し合っ、時間を決めて、テレビやゲームを楽しみましょう。