

ほけんだより

夏休み号



上尾市立平方小学校
令和8年7月17日(金)
保健室 No.2

いよいよ夏休みが始まります。夏休みに入っても気持ちを緩めすぎず「感染症の予防」「熱中症の予防」を徹底していきましょう。

「健康だからこそ楽しい」のです。「はや寝・はや起き・朝ごはん・朝うんち・歯みがき」の合言葉を実行して、健康であるために自分ができることを考えて「今の自分と未来の自分の健康」につなげる生活ができる人になりましょう。2学期に、成長した皆さんに会えるのを楽しみにしています。



☆ 合言葉は『いかのおすし』 ☆

危険を感じたら、近くの家に逃げたり、大きな声で助けを呼びましょう！

「いかのおすし」って、知っている？

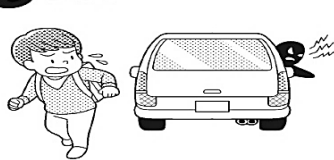
いか ない

のらない

ひとりでいるときや子どもだけでいるとき、事件や犯罪に巻き込まれないために、合言葉「いかのおすし」を守りましょう。



知らない人にはついていかない



知らない人の車には乗らない

おおごえを出す

すぐに逃げる

知らせる



危険を感じたら、大声を出す



危険を感じたら、すぐに逃げる



何かあったら、すぐに知らせる

お知らせ

夏休みは 治療の チャンス



- * 今年度から定期健康診断結果は通知表ファイルに入っています。ご確認ください。
- * 夏休みが終わったら、2学期の「身長・体重測定」があります。
- * 「受診のおすすめ」項目の受診は済んでいますか？(別紙で配布済) まだの方は、早く受診しましょう。
- * 「むし歯治療」は、早ければ早いほど痛みがありません！ 夏休み中に、必ず歯医者さんに行きましょう！！



☆ かかりつけ歯医者さんにチェックしてもらおう！ ☆



なつやす けんこうせいいかつ
しっかりつけよう！『夏休み健康生活カレンダー』



なつ げんき す
☆ 夏を元気に過ごすコツ ☆

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする
と、朝から元気に過ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。



冷房は設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷房を活用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたことが、大きな事件や事故につながるかもしれません。

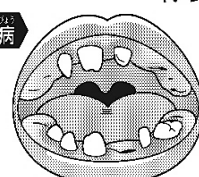


生活習慣病とは

「生活習慣病」は、すいみんや運動、食事などの生活習慣が原因となって引き起こされる病気です。小学生のうちから正しい生活習慣を身につけることで、予防できる可能性が高くなります。

代表的な生活習慣病

歯周病



歯こうの中にいる細菌が原因となり、歯ぐきがはれたり、歯がぬけたりする病気。

高血圧



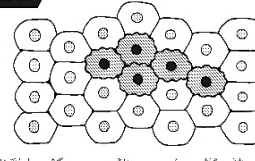
塩分のとり過ぎや運動不足などが原因で、血圧が高くなって心臓や血管に負担がかかる病気。

糖尿病(2型)



生まれつきの体質に加えて、食べ過ぎや運動不足などが原因となって起こる病気。

がん



遺伝子に傷のついた細胞が増え、体を弱らせる病気。タバコや飲酒などが原因となることがある。

★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる

覚えたことが整理されて定着する



病気へのていこう力がつく

心の状態が安定する

ぐっすりねむることのコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんき式)をする。