

ほけんだより 7月

倉敷市立穂井田小学校
保健室
令和4年度 第4号

梅雨が明けて、じりじりと焼けるような日差しになっています。外に出るときは、マスクをはずして、友達との距離を手を広げた分離れて遊んでくださいね!

夏休みまで、学校に来る日にちはあと12日です。暑さに負けずに、元気にすごしましょう!!

今月の保健目標

夏を元気にすごそう



夏を元気に過ごすコツ

季節のものを食べよう



夏野菜には、体を冷やしたり、疲れをとってくれたり、夏の体にいいことがいっぱいあります。たくさん食べて体を元気にしよう!

おふろに入ろう



暑いからといってシャワーですませようとしてはいけません! おふろにつかることで、冷房で冷えた体をリセットして、汗もかきやすくなります。

たっぷり寝ると、成長ホルモンがたくさん出てきます。成長ホルモンは、背を伸ばすだけでなく、肌をきれいにしたり、疲れをとってくれたり大切な役割があります!

たっぷり寝よう



いっぱい笑うと体のなかの免疫細胞(体を守るしくみ)たちが強くなって、病気にかかりにくくなります。

さらに、笑うと、自分も家族も楽しくなって、心が元になります!

いっぱい笑おう



げんきもりもりカードのお知らせ



「げんきもりもりカード」は、メディアコントロールと生活リズムをととのえることを中心に取り組むものです。まずは、7月4日(月)から8日(金)まで、メディアコントロール(MC)週間を実施します。

テレビやパソコン、スマホやタブレット、ゲーム機など、私たちの身の回りにはたくさんメディア機器があります。便利で楽しい反面、使い方を間違えてしまうと、健康に大きな影響がでたり、友達とのトラブルの原因になったりすることもあります。

「いつも気をつけている」という人ももちろんいるでしょうが、定期的におうちのひとと一緒に確認することで、家族みんなで約束を共有して、さらに、自分で使い方をコントロールできる人が増えるといいですね。

ほいだっこメディアの約束の確認です!

☆ゲームや動画は30分したら10分休けいをしよう。

☆メディアコントロール週間中に「ノーメディアデー」に挑戦しよう。



ここに各家庭の約束を加えて、メディアコントロールに取り組んでいきましょう。

7つのまちがいを見つけてね! まちがいさがしをして、頭も体操してみよう☆

