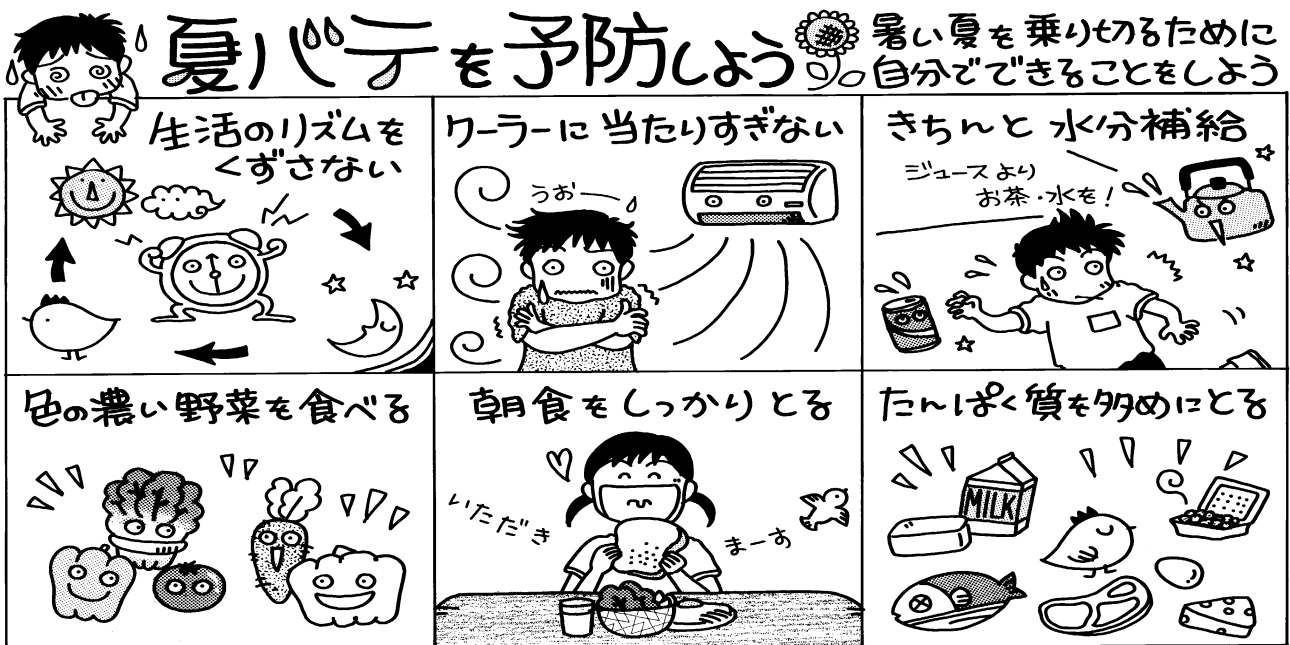
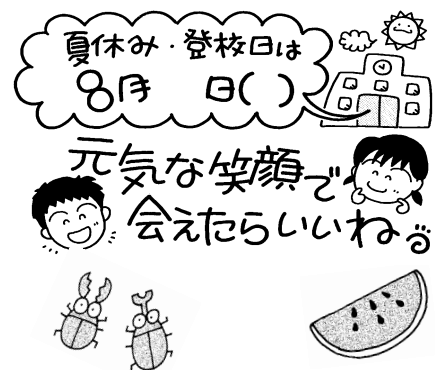


夏休み ほけんだより

平成30年7月20日
古川支援学校保健室発行

あつ ひ つつ 暑い日が続いていますね。いよいよあした 明日から、なつやす 夏休みです。なつやす ちゅう がっこう 学校にもき きています。せいかつ つつ 生活が続けることで、げんき す 元気に過ごせます。

また、あんぜん たの す 安全に楽しく過ごせるように、よるおそ 夜遅くにひとり 一人で出る 出歩いたり、た い きんし 禁止の場所 ばしょ といったあぶ 危ないところへちか 近づいたりしないようにしましょう。



「夏休み 歯みがきカレンダー」について

「歯みがきカレンダー」をみなさんにお渡しします。夏休み中も毎日3回、歯みがきをしましょう。8月27日にきれいな色がたくさんぬられて戻ってくることを楽しみにしています。

☆歯みがきのポイント☆

かる ちから ていねい みが 軽い力で丁寧に磨きます。

は ご くち かい みず すこ 歯みがき後に口をすすぐのは1回。すすぐ水は少しでかまいません。

は げつ かい こうかん 歯ブラシは1か月に1回は交換しましょう。



夏の健康管理



①水分補給

◇熱中症にご用心！

のどが渴いたときには、ジュースやスポーツ飲料より水が一番です。余分な成分が含まれていない分、吸収がよいのです。特に、朝起きた時に1杯の水を飲むと、胃腸の働きが活発になり、さわやかな目覚めをうながしてくれます。

夏はスポーツをしなくても自分が思うよりも汗をかいているものです。こまめに水分補給をしましょう。

スポーツ等でたくさん汗をかいたときには、水分だけでなく適度な塩分も必要になりますので、スポーツドリンクもいいかと思います。

②きちんと食事をする

◇旬の野菜で夏バテ知らず！

毎日を元気に過ごすために、食べ物は大きく関係します。特に大切なのが野菜です。野菜には体の働きを調整するビタミンやカリウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。また、腸の働きをよくして、過剰なコレステロールの吸収を抑える食物繊維なども豊富です。

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く含まれます。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。夏休みはインスタント食品やスナック菓子、清涼飲料水が多くなりがちですが、旬の野菜の入った食事で子どもたちを元気にしてあげてください。



保護者のみなさまへ

健康診断で受診が必要というお知らせがあり、まだ受診されていない場合は、ぜひ夏休みに受診されることをお勧めします。また、「歯みがきカレンダー」も配布しました。歯みがきを忘れないよう声かけ等の協力もお願い致します。

学期中は、たくさんの各種提出物にご協力いただき、ありがとうございました。発熱や体調不良等で学校から連絡をした際も、お仕事中にもかかわらず早く対応してくださったり、お迎えに来てくださったりとありがとうございました。

