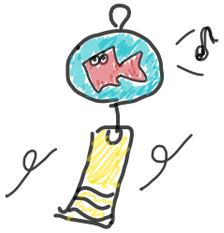
# ほけんだより



令和6年 6月28日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第4号

## 7月の保健目標 ： 夏を元気に過ごそう

附属小学校のみなさん，こんにちは!

6月21日に梅雨入りが発表されましたね。季節の変わり目でもあり，つかれがたまりやすく体調をくずしやすい時期です。

保健室でも，「昨日ねる時間がおそくなったからなのか学校で頭がいたくなった～」という人や，「朝起きてからのどがいたいなと思っていたら学校で熱が出てしまった!」といった人が見受けられます。

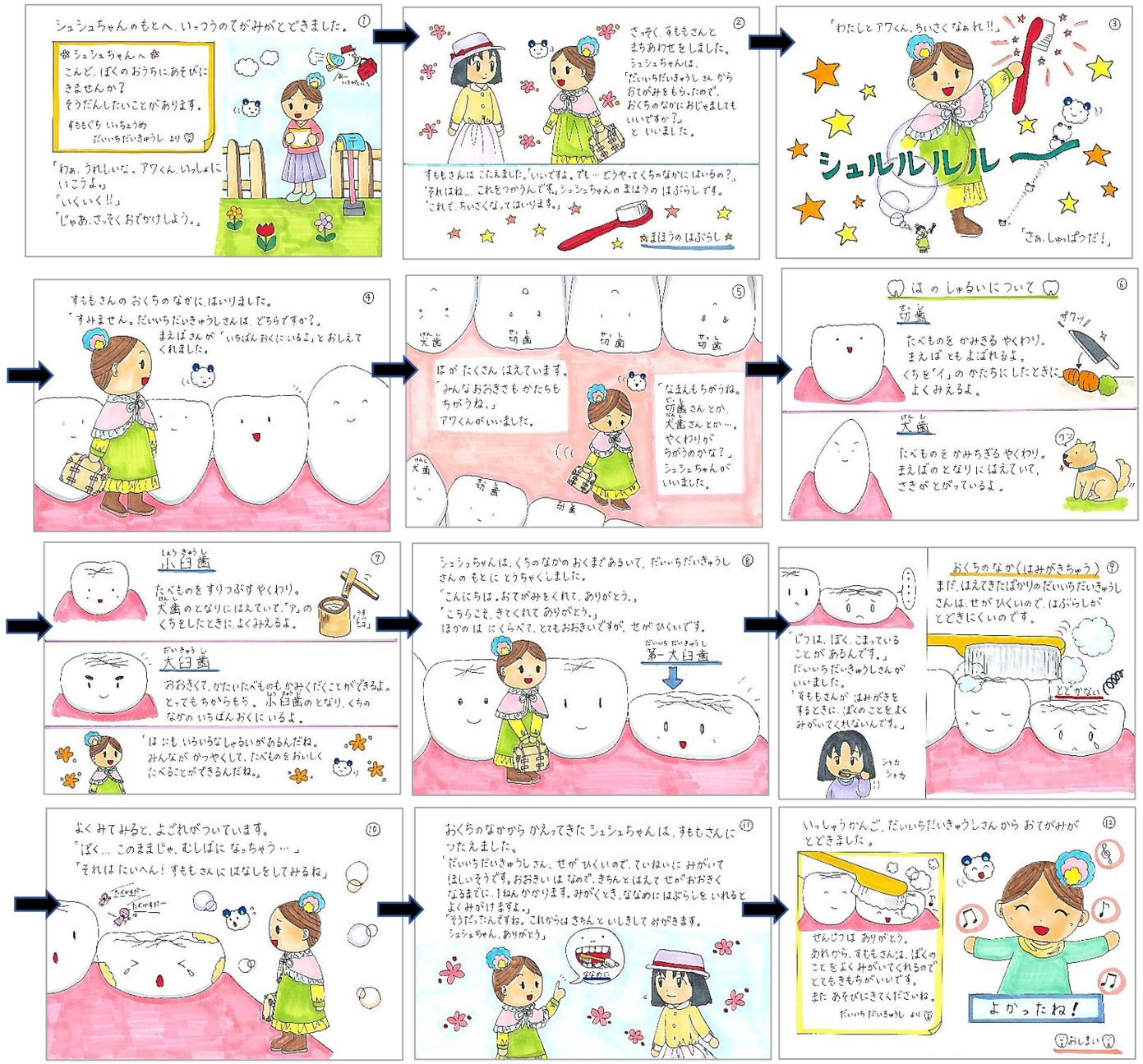
夏休みまで元気に過ごせるように，早くねて，朝ごはんを食べて，うんちをしっかり出して，体調に気をつけて過ごしましょう(^^)

## 夏の健康 ○×クイズ

| | | |
|---|---|---|
| | Q1 エアコンの風に長い時間あたって，できるだけ体を冷やしておくと，熱中症も予防できる。 | |
| | Q2 「日焼け」はやけどと同じ。ぼうしや長そでの服，日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。 | |
| | Q3 水やお茶より清涼飲料水(ジュース)やスポーツドリンクを多く飲んで，糖分や栄養分を取り入れることが大切。 | |
| | Q4 そうめん，サラダ，アイスクリーム･･･冷たいものをたくさんとって体を冷やすことが熱中症の予防になる。 | |
| | Q5 水の中は冷たくて気持ちがいい一方で，体力を使うため，こまめに休けいをとるなど，体調に気をつける必要がある。 | |

(こたえ)Q1…×(自分の体で体温調節がうまくできなくなる。暑さに弱くなる) Q2…○ Q3…×(スポーツドリンクなどには糖分がたくさんふくまれています。糖分のとりすぎは虫歯/ネンのもと) Q4…×(おやかずこれしやすい) Q5…○

## おくち の なか たんけんたい(ちがう学校の保健室の先生がかいてくれた絵本です。)




### 保護者の方へ

毎年，附属幼小中合同で生活習慣アンケートを実施しています。幼稚園生と小学 1･2 年生については自分で回答することが難しいため保護者の皆様に回答をお願いしています。回答期間は6月28日(金)～7月5日(金)です。詳細はお便りと BLEND にてお知らせします。お手数をおかけしますが，3 附属で連携した保健教育に生かすためご協力をよろしくお願いします。