



ほけんだより7月



令和5年度

高岡市立川原小学校 保健室

7月に入り、1学期も残すところわずかとなりました。これから、本格的な夏がやってきます。また、プール学習も始まりましたね。安心・安全に楽しく夏を乗り切るためにも、日頃の生活習慣を整えましょう。

【プールに入る時に気を付けること】

1. 早寝・早起き・朝ごはん

プールは、自分が思っている以上に体力を使います。前日から体調を整えておきましょう。

2. 爪は短く切っておくこと

友達を傷つけないためにも、手と足の爪を忘れずに切っておきましょう。

3. 準備運動をしっかりと行うこと

プールでは、思いもかけないケガをすることがあります。十分に準備運動を行ってからプールに入りましょう。

4. タオルや水泳帽の貸し借りはしないこと

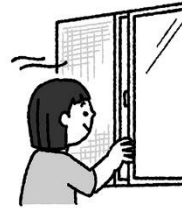
感染症を防ぐためにも、自分専用のタオルや水泳帽を使いましょう。

5. 眼科検診や耳鼻科検診で受診カードを受け取った人や検診日に欠席した人は、必ず受診をして、プールに入ってもよい許可をもらいましょう。

【よく動くためにはよく眠ることが大切！】

寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



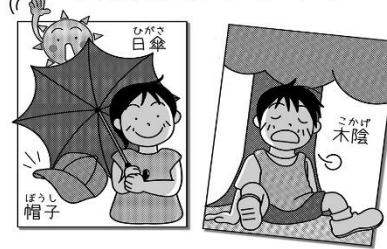
冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



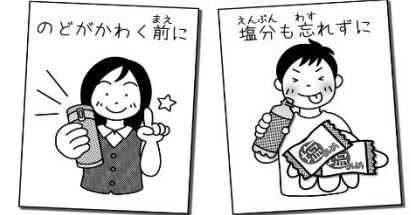
寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

【熱中症を防ぎ、夏に負けない体をつくろう！】

直射日光をさける



こまめに水分・塩分を補給する



熱中症に注意！

激しい運動は暑さに慣れてから



無理をしないで休む

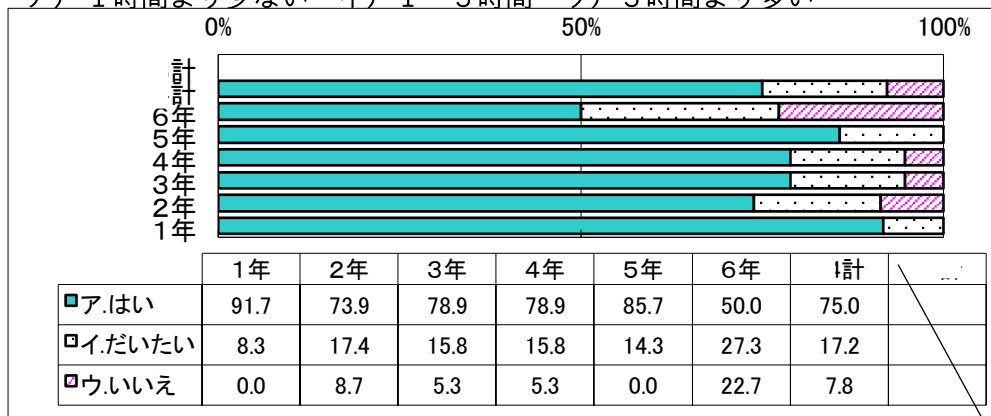


【令和5年度 第1回とやまゲンキッズ作戦の結果報告】

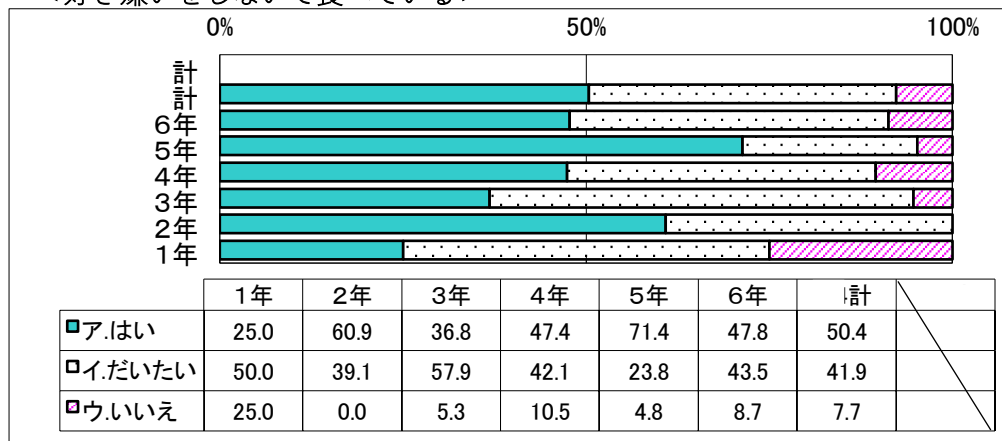
5月24日（水）から26日（金）に実施した、とやまゲンキッズ作戦の結果を報告します。これは「健康な心と体をつくろう」を目標に自分で自当てを決めて、毎学期「生活習慣」「食生活」「運動と休養」「からだ」「こころ」について評価するものです。自分の傾向を知り、2学期以降に向けてよいところは伸ばし、足りないところは力が付くよう取り組んでいきましょう。

<テレビ・ゲーム・インターネットの時間>

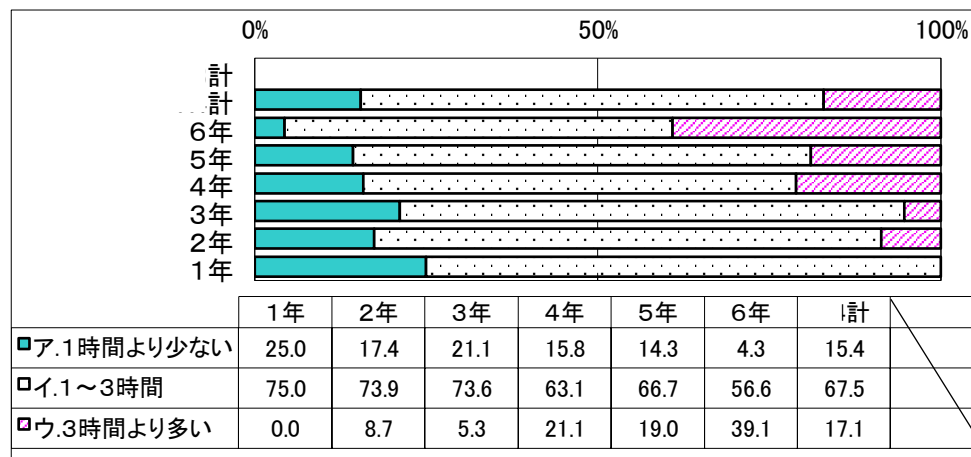
ア) 1時間より少ない イ) 1～3時間 ウ) 3時間より多い



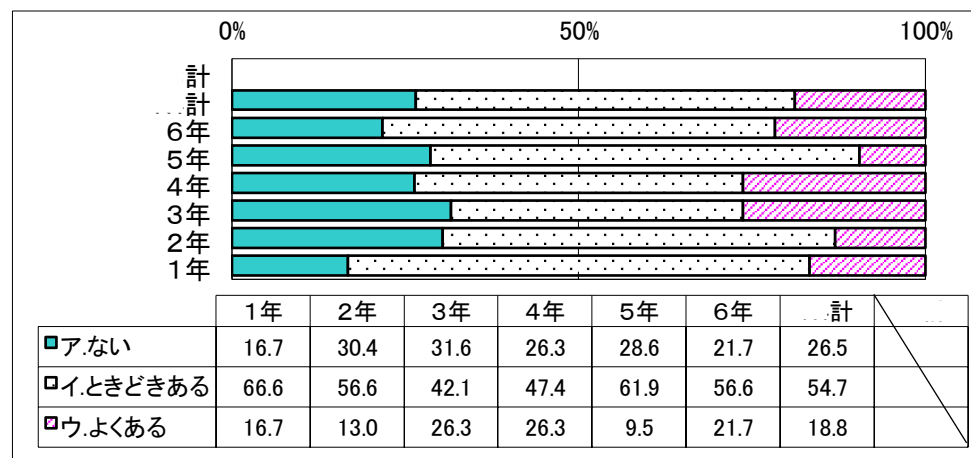
<好き嫌いをしないで食べている>



<運動に取り組んでいる>



<イライラすることはない>



今のうちから規則正しい生活習慣を身に付けておくと将来、健康に過ごせます。そして、強い心と体を持った大人に成長できます。ぜひ、自当てを達成しましょう！