

# 8月ほけんだより



北九州市立河内小学校  
平成30年 7月19日 No.13  
保健室 近原 聡子

夏、真っ盛り！暑さに負けずに、元気に外遊びをしている河内っ子の姿に、毎日元気をもらっています。いよいよ待ちに待った、夏休みですね！！暑い日が続いています。夏バテをしないように**早寝・早起き・朝ごはん**に気をつけ、楽しい夏の思い出をつくりましょう。健康診断後にお知らせプリントをもらったひとは、夏休みに病院や歯医者さんに行っておきましょう！

## 夏バテ チェック！

<p>夏バてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。</p>	<p>夜ふかしをしている</p>	<p>食事をとらないことがある</p>	<p>冷たい飲み物をよく飲んでいる</p>	<p>クーラーをずっとつけている</p>	<p>室内にいて体を動かしていない</p>
--	------------------	---------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

<p><b>4～5個人</b> 夏バてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活から抜け出しましょう。</p>	<p><b>1～3個人</b> このまま今の生活を続けていると、夏バてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。</p>
<p><b>0個人</b> 夏バての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。</p>	



## 8月7日は、はなの日です はなの役割

- 呼吸をします
  - はなに入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります
  - においをかぎます
- はなを大切に**
- はなをかむときは、片方ずつ静かにかむようにしましょう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、はなの穴の中に物を入れないように注意しましょう。

## 早ね・早おき・朝ごはん

**早ね・早おき**

むかしから、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長をたすけます。とくに、夜10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん出ます。夜10時までに、眠りにつくようにしましょう。

## 朝ごはん

朝ごはんには・・・

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる。
- 脳を活発に働かせてくれる。
- 体温を上げて、体を目覚めさせてくれる。
- 生活のリズムを作る。

などの役割があります。

朝はしっかりごはんを食べて、1日を元気に過ごしましょう！

ごはんのよいところ

- ・はらもちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ごはん食	メニュー例	パン食
ごはん・おにぎり、たまご野菜・魚料理・しるもの		パン、たまご・野菜スープ、牛乳、果物