

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！

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。	夜ふかしをしている	食事をとらないことがある	冷たい飲み物をよく飲んでいる	クーラーをずっとつけている	室内にいて体を動かしていない
---------------------------------	-----------	--------------	----------------	---------------	----------------

4~5人の人 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。	1~3人の人 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。	0人の人 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。
--	---	---



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！

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