

# ほけんだよい



令和元年7月19日  
第14号 保健室

いよいよ明日から夏休みです。

夏休みに入っても、いつも以上に生活習慣に気を配り、体調が悪い時は、早めに休養するようにしましょう。

## なつやす はやお 夏休みこそ、早起きをしよう！

<p>太陽の光を浴びると、 脳や体が目覚めて 生活リズムが整う</p>	<p>朝ごはんが食べられて、 排便もスムーズになる</p>
<p>涼しいうちに、 宿題や勉強が できる</p>	<p>自由な時間もたくさんとれる</p>

今年も楽しい夏休みを！

楽しむポイント

**な** にか新しいことを始めよう



自由時間が増える夏休み。  
やりたいことを探してみましょう。

**つ** かれたときは無理をしない



詰め込みすぎると、暑さと  
疲れでぐたぐたになってしまうかも。

**や** めるのは  
いつでもできるよ

何も続かないという人は  
これを合言葉に。



**す** きなものを増やそう

いろいろなものに触れてお気  
に入りを見つけ、  
世界を広げましょう。



**み** んなに会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面を  
通してではなく直接会いに  
行きましょう。





# 問題 元気なうんちの水分量は？



- ① 70%未満
- ② 70～80%
- ③ 80～90%
- ④ 90%以上

答えは②。①は便秘で③は泥状のうんち、④は水のようなうんちです。

## 下痢の時は

下痢になるのは、食べものがよく消化されなかったり、悪いものを食べたり、夏カゼで腸にばい菌が増えたりした時ですね。下痢をすると水分やナトリウムなどが足りなくなるので経口補水液などを少しずつ飲んで補いましょう。



## 食事は消化のよいものを

おかゆ、煮込んだうどん、野菜スープ、すりおろしりんご、脂肪分の少ないアイス など

脂肪の多い肉や魚、ラーメン、生野菜、海草、菓子パン など

## 夏休みは治療のチャンス



1学期に歯科健診の結果を渡しています。受診が必要と書かれていた人は、歯医者さんで診てもらいましょう。受診したら、結果を学校まで教えてください。

## 【お口の川柳について】

### ～夏休みの宿題です～

今年も、神石高原町歯科衛生連絡協議会より、「お口の川柳について」の募集があります。昨年に続き、全員応募する予定です。

テーマは「歯」と「口」です。用紙を配りますので、夏休み中に、1人1作品作って、始業式の日に出してください。



おうちのかたへ

健康の記録を持ち帰ります。1学期間の身長・体重や健康診断の結果を記載しています。ご確認の上、表紙にサインまたは押印をして頂き、2学期始業式の日を持たせていただくようにお願いします。