

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 7月 18日  
第9号 神石小学校

## な つ や す み の やくそく 約束

いよいよ夏休みです。7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいと言われています。うなぎや梅干し、瓜（きゅうりやスイカなど）、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物たくさんあります。好き嫌いせず、しっかり栄養をとって、元気に夏休みを過ごしましょう。



### 水分補給は こまめに

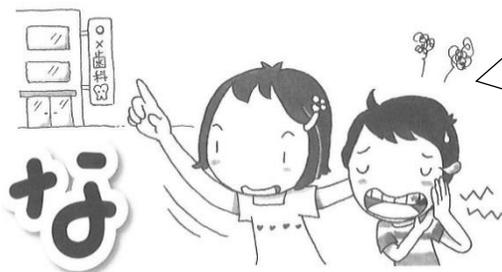
暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険もあります。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前がポイント！



### 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさず。「生活チャレンジ週間」のように、目標をもって規則正しい生活が送れるとよいですね。

## お口の川柳について ~夏休みの宿題~



**なかなかできない治りようを今こそ**  
「受診のおすすめ」をもらったけど、まだ病院に行っていないという人は、夏休みが治りようのチャンス！健康な体で2学期をスタートしましょう！



**冷たいものは ほどほどに**  
暑いからと、かき氷やアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏ったりして、夏バテに。3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



### やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で、座ってばかりの生活だと、運動不足に。メディアは「1日2時間まで」などのルールを決め、体を動かす時間をつくりましょう。

今年度も、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。夏休みの宿題として、全員応募する予定です。

テーマは「歯」「口」にまつわるものです。応募用紙を配りますので、1人1作品作って8月19日（土）に提出してください。  
住所等は必要ありません。名前と学年のみでよいです。  
自分の願いや思いをしっかり表現してくださいね。

夏休み中も食後の歯みがきをていねいにおこないましょう。歯みがきカードもあります。最終日にはふり返りを書いて、始業式の日に提出しましょう。



あなたの考えた『お口の川柳』を記入ください。  
※一人一作品で未発表に限る。

一般・小学校低学年・小学校高学年・中学校

住所 〒 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

フリガナ \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 年齢: \_\_\_\_\_ 歳

### 〔おうちのかたへ〕

## 夏休み中のお子さんの健康管理についてご協力をお願いします。

「新型コロナウイルス感染症」にかかわって、つぎのことをお願いいたします。  
夏休み中、お子さん本人が陽性となられた場合は、学校までご連絡ください。出席停止期間がありますので、登校日や始業式などに重なる場合は、医師の指示にしたがっての登校をお願いします。  
発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状があれば、かかりつけ医等にご相談ください。  
◇町の相談窓口：健康衛生課 健康係 Tel (0847) 89-3366  
◇受診案内・相談ダイヤル Tel (082) 513-2567

