

# 8月 ほけん だより

No. 8  
 令和5年8月28日(月)  
 利府町立利府第三小学校  
 保健室

2学期が始まりました。まだしばらくは残暑が予想されます。熱中症予防のために、水分補給や栄養摂取、十分な休養など体調管理に努めましょう。帽子や汗拭き用のタオル、水筒を忘れずに持ってきましょう。陽射しが強い日は日傘も使うといいですね。

夏休みのリズムから、いつものリズムに戻すまでは体も疲れがたまります。今日は早めに寝ましょう。



## 今月の目標 生活リズムをとりもどそう

### はやね はやおき 朝ごはん

夏休みで乱れた生活リズムを整えるために、まず、夜9時～10時くらいまでには寝ること、朝は6時～6時半くらいまでには起きること、朝ごはんをしっかりと食べてから登校することを続けてみましょう。特に『寝ること』が基本です。日中しっかりと頭を使い、適度に体を動かすことで夜の寝付きがよくなります。また、寝る前には、入浴などで体をリラックスさせたり、照明を暗くしたりすることで体も「寝る準備」をします。



### 秋の身体計測があります

春と比べてどのくらい体が成長したでしょうか。運動着の半袖半ズボンで、身長と体重を計ります。髪を結ぶときは横二つに結んでください。

8月29日(火) 3・4年生      30日(水) 1・2年生、特      31日(木) 5・6年生

### 感染症対策 夏休み中に、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ

にかかった人が複数人みられました。学校が始まり、集団で学校生活を過ごします。体調不良の時には無理をせず学校を休み、早めの受診と休養を心掛けましょう。

朝の検温カードの提出はなくなりましたが、体調を知る上での参考となるので毎日測って登校しましょう。

学校生活でマスクは不要です。しかし、給食当番の時や体調不良時には使いますので、ランドセルに予備を入れておきましょう。ハンカチやティッシュなども忘れずに身に付けておくといいですね。石けん手洗いや、休み時間毎の換気も引き続き実施します。

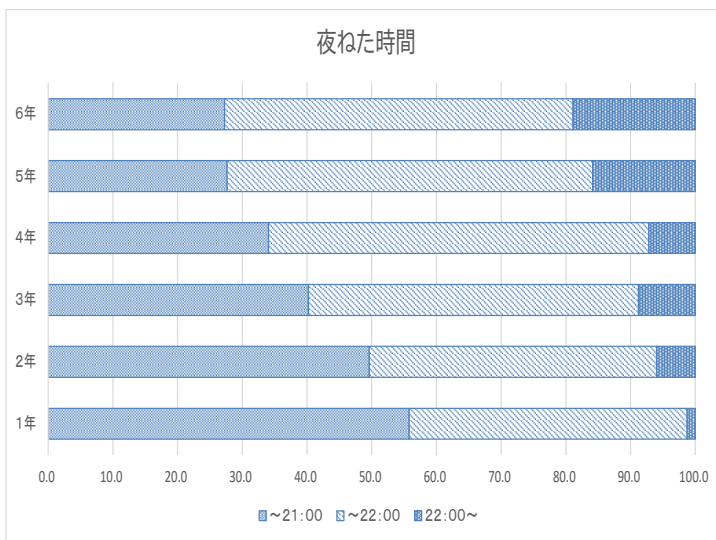
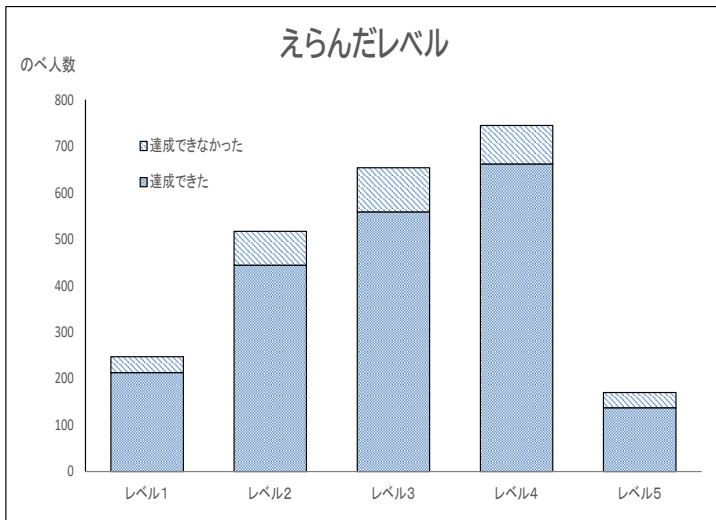


### 貧血検査 ～5年生～

9月28日(木) 10:30頃～

利府町では小学5年生を対象に貧血検査(採血)を行っています。前日は睡眠を十分にとり、当日は朝食を食べて登校しましょう。同意書を9月1日(金)までに提出してください。

# 6月のメディアコントロールチャレンジ



## <メディアは1日1時間まで>

今回も、レベル4に取り組んだ人が多く見られました。自分で決めてチャレンジしたためか、レベル4の達成率が一番よかったです。タイマーを使ったり、兄弟姉妹で協力したりと工夫して達成できたようです。

## <空いた時間でできること>

メディアから離れた時間で、家族との会話や手伝い（風呂洗い、食事の片付け）、読書、外遊び、勉強などをして有意義に過ごせたようです。

## <就寝時間>

高学年になると、2時過ぎに寝る人が増えていました。遅い人は深夜2時という人もいました。

また、兄や姉が起きているためか、下の学年でも23時以降に寝ている人もいました。早く寝ましょう。

脳を休めて学習を身に付ける、骨や筋肉の成長を促すためにも、遅くとも22時までには寝るようにしましょう。



**生活リズム♪ あいうえお**

**あ** 朝日を浴びて、朝ごはんをエネルギーチャージ！

**い** いい笑顔で「おはよう」！ 自分も相手も気持ちいいね

**う** 運動しているときも、のんびりしているときも、こまめに水を飲もう

**え** 栄養まんてん 晩ごはんの後は、しっかり歯みがき♪

**お** 「おやすみなさい」で布団へダイブ！ 今日もいい1日だったね

## すっぱい食べ物で 元気になろう！

毎日、暑くて食べる気がしない…。

そんなあなたにおすすめしたいのは、すっぱい食べ物。いろいろな効果があります！



### 食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

### 消化・吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が。食べ物の消化・吸収を助けます。

### 疲労回復に役立つ

柑橘類の酸味の主な成分「クエン酸」には疲労を回復する効果があります。

