

ほげんだいの ※おうちのひとと一緒に読みましょう。

えがお

第4号
29.7.6
旭東小

7月の保健目標

夏を健康に過ごす



梅雨があけると本格的に夏がやってくる。今の時期に体調に負けない体をしつこくおまかせよう。

汗は体のクーラー

汗には、体を冷やし、体温が上がりすぎないように調節するはたらきがある。冷房の効いた部屋ばかりの生活で汗を上手にかけない体質になりがちです。汗を上手にかいて、熱中症も予防しましょう。

運動する

軽いジョギング、水泳、ストレッチなど、じわじわ汗をかいておまかせよう。



お風呂に入る

温かいお湯にしっかりと体を芯から温めましょう。

水分を摂る

授業、運動、お風呂に入る前後など、こまめに少しずつ飲んで。



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし菌などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしましょう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

少し気が早ですが...



第一回 学校保健委員会

「腸から元気もりもりになろう」

6月8日(木)に、あいち中央ヤクルトの加藤定先生をお迎えして、全校でお話を聞きました。はじめに、保健給食委員会の代表児童が旭東っ子の実態について発表をしました。

加藤先生から「おなかの中の腸内細菌を並べると、地球2周半に匹敵する」「水に溶く」と教えてくれた。子どもたちも驚いていました。

「学校から帰って」から排便する人が一番多く、次に「朝」という結果でした。
4～6年生の約20%の人が3日に1回以下の排便であることが分かりました。



大腸は大人で150cmくらいあります。



「腸から元気」

8つのおやくそく

- 1 はやねスヤスヤ
- 2 はやおきパチパチ
- 3 うんちフリフリ
- 4 朝(あさ)はんもりもり
- 5 やさいモグモグ
- 6 からだノビノビ
- 7 お水ゴクゴク
- 8 よい菌グビグビ



【感想よび】

* 大便が出たときは、色や形をしっかりとチェックします。(6年女子)

* これからねごうんで体をひねって、朝(あさ)うんちが出(で)るようになったといます。

* うんちは汚(きた)くて嫌(いや)だと思っていましたが、大切なだと知(し)りました。

(4年男子)

(3年女子)