

# ほげんだより

2013年 7月号 No.4  
春江小学校  
校長 市原 俊司  
養護教諭 小澤 弘美



< 5年生 体育水泳学習より >

プールで楽しく泳ぐ子どもたち。元気いっぱいです。梅雨が明け、暑くなり始めのこの時期は、体が暑さに慣れていないため、体調が崩れやすくなります。また、湿度も高くなると体だけではなく、気持ちも不安定になります。生活リズムの取り方や食事の内容についてもう一度見直し、体と心のバランスが整うよう、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

一学期を元気に終えるようにしましょう。



7月の  
保健目標

あつ ま せいかつ  
暑さに負けない生活をしましょう。

## げんき なつ す かた …元気な夏の過ごし方…

早寝・早起き・朝ごはんで元気な生活を  
送りましょう。

### た しっかり食べる



<栄養のバランスを考えよう。>

- ◆ 汗をかくことが多いのでビタミンやミネラル補給のために、野菜や果物、乳製品などを取りましょう。
- ◆ 食欲がないときは、枝豆や豆腐などのたんぱく質を取るとよいです。
- ◆ 冷たい物の取りすぎは、胃腸の働きが弱まります。清涼飲料水の飲み方には気をつけましょう。

### ね しっかり寝る



<生活リズムを整えよう。>

- ◆ 暑さで眠れず、夜更かしが重なると生活リズムが狂ってきます。寝る時刻と起きる時刻を決めて、自分の体に合わせた睡眠時間を確保することが大切です。
- ◆ むるめのお風呂に入ることで、自律神経が落ち着き、心身がリラックスしてきます。
- ◆ 明かりを付けているとなかなか眠れません。電気を消すことで眠りのホルモンが出ます。

### げんき お 元気に起きる

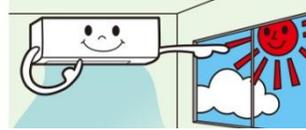
<起きる時間を決めよう。>

- ◆ これから夏に向かって、気温もどんどん上がっていきます。涼しいうちに早起きをして、さわやかな一日を迎えましょう。



- ★ 涼しいうちに、朝ごはんたっぷり
- ★ さわやかな空気に、体シャッキリ
- ★ トイレもゆとりで、お腹スッキリ
- ★ 頭もさえて、勉強しっかり
- ★ 時間を有効に使って、気分ゆったり

…熱中症にならないために…



仮校舎であるプレハブに移って、4ヶ月目に入りました。各教室には、冷暖房が整備されていますが、今の時期は、特に、気温や湿度に応じて冷房を調整し、使用しています。校舎は、1階から3階に行くにつれて気温が高くなり、蒸し暑さも加わると、かなりの温度になります。教室環境を整え、学習に適した室温にすることを心がけていますが、登校時の子どもたちの服装を見ると、厚地の長袖の上着を着てくる人もいます。朝方涼しい日もありますが、日中の気温や教室内の室温から上着を脱いで学習するほうが効果的な場合もあります。熱中症を防ぐためにも服装はとても重要な要素になります。そして、髪型なども結んでくると、涼しさが保てます。

また、冷房の向きによっては、冷風が直接当たる場所にいるお子さんもいます。冷風で寒さを感じたときに着脱できる薄着の上着があると便利です。お子さんが登校の際には、気温や湿度に合わせて、服装や髪型など見ていただくと助かります。

—体調編—

- 体調の変化に気をつけましょう。
- いつでも飲めるように水筒を用意しておきましょう。
- 暑さに負けない、丈夫な体を作りましょう。



—服装編—

- 登校時や外出時は、帽子をかぶりましょう。
- 風通しが良く、汗を吸い取りやすく乾く服を選びましょう。
- 気温や湿度に合わせて服装を選びましょう。



●6年生 よい歯の児童表彰● ～おめでとうございます。～ (敬称略)

6年1組	千葉 佳以人				
6年2組	野口 晃希	原 秀斗	岡本 悠希	齋藤 萌	
6年3組	山本 颯人	渡邊 彰己	岩倉 来実	上田 実輝	
6年4組	秋元 良太	角田 匠	寺崎 遥人	宮越龍之介	橋本 磨凜



計 14名  寝る前の歯みがきは特に重要です。しっかり歯を磨きましょう。

●歯のポスター児童表彰● ～おめでとうございます。～ (敬称略)

 1年生と2年生は、学年で取り組みました。たくさんのご応募ありがとうございました。

<優秀賞> 計 3名

1年1組	宮野 萌日	2年3組	市川 千慳	3年1組	山本 侑奈
------	-------	------	-------	------	-------



<佳作> 計 14名

1年2組	鈴木 喜斗	1年3組	鈴木 蒼唯	1年4組	駿河 玲志	1年5組	山内 理緒
2年1組	林 奈由佳	2年2組	北畑優里亜	2年3組	栗原 楓	2年4組	小原 亜矢
2年5組	高山 琳	3年1組	井上 花音	3年1組	八塚 朱音	3年4組	友國 真緒
4年4組	丸山 碧空	6年2組	佐々木愛奈				



1年1組  
宮野萌日  
さんの作  
品です。



2年3組  
市川千慳  
さんの作  
品です。



3年1組  
山本侑奈  
さんの作  
品です。