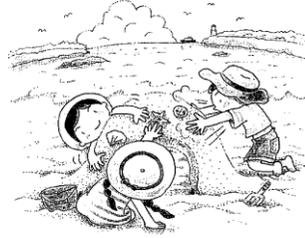


*ほけんだより「すこやか」では、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校
令和6年度 夏休み号

7月上旬は、梅雨の中休みのせいか、非常に暑い日が続き、毎日、WBGTが31℃以上になり、熱中症が心配されました。ちょうど夏休みに入る頃には、本格的な夏がやってくると思いますが、いろいろなことを体験したり、学んだりできる夏休み。生活リズムを整えて、楽しく充実した夏休みを過ごしてください。



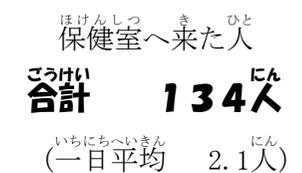
東っ子の一学期の健康状態

<R6/4/5~7/8まで>

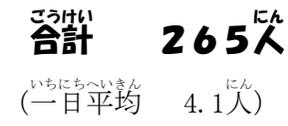
★ 欠席の様子



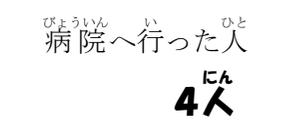
☆ 体の調子が悪くて



◆ けがをして保健室に来た人



◇ 大きなけがをして



暑くなってから、こんな状態になっていませんか？

- 眠れない
- 体がだるい
- 頭が重い
- 食欲がない

これはどれも夏バテの症状！

夏バテにバイバイ!

夏バテをやっつけよう!!

- 睡眠をきちんとする
- エアコンの温度を下げすぎない
- ごはんをしっかり食べる
- 適度な運動をする

夏休みだ！朝ごはん作りにチャレンジしよう！

いつもは、おうちの人が朝ごはんを準備してくれていると思いますが、夏休みは、自分で朝ごはんを作ることができるチャンスです。おうちの人と一緒に準備してもいいし、自分だけで準備するのも良いでしょう。簡単なメニューでいいので、3色(赤・黄・緑)のバランスを考えて、バランスのよい朝ごはん作りにチャレンジしてみましょう！

例1: 黄(パン), 赤(牛乳), みどり(バナナ), 赤(卵)

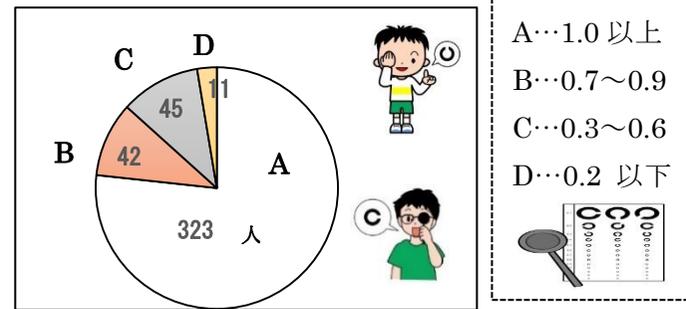
例2: 黄(おにぎり), 赤(味噌汁), みどり(野菜炒め), 赤(ヨーグルト)

例3: 黄(うどん), 赤(豆腐), みどり(納豆), 赤(お餅)

赤・黄・緑は、栄養素の色だよ。

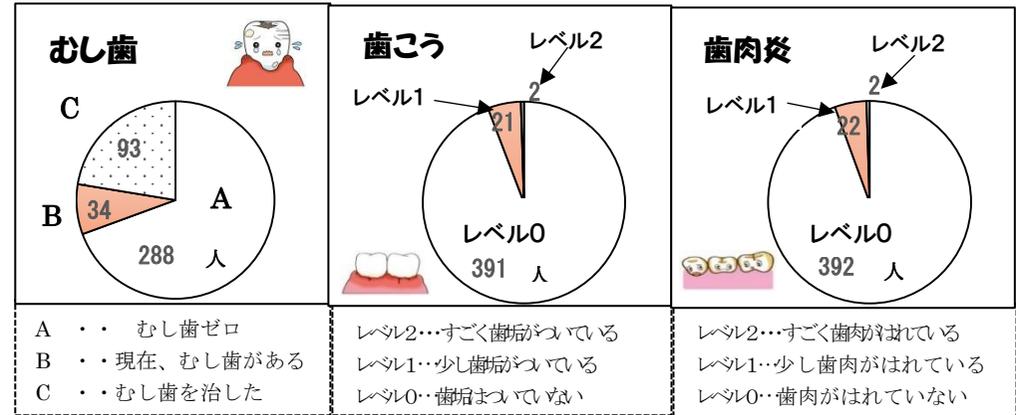
健康診断が終わりました！

<視力の様子> *裸眼と矯正視力を合わせた人数



最近、タブレットやスマホを使っている人が増えているので、視力が悪くなっているのではないかと心配していましたが、昨年度とあまり変わらない状態でした。「ゲー・ペタ・ピン」の姿勢や、タブレット学習前の目の体操をしっかり行って、これからも大切な目を守りましょう。

<歯科検診の結果>



むし歯がある人や歯肉炎の人は、しっかり歯垢がとれていないことが原因です。朝・晩の丁寧な歯みがきで、むし歯や歯肉炎にならないように、気をつけましょう。

