おうちの人と一緒に読みましょう

保健だより

南牧小学校　保健室　NO.６　　令和３年７月２０日

いよいよ夏休み！

みなさんが楽しみにしている夏休みがいよいよやってきます。新型コロナウイルスの影響で、今年も制限される夏休みかもしれませんが、みなさん流に楽しみを見つけて、充実した休みにしてくださいね。

そして、梅雨があけ、毎日暑い日が続いています。新型コロナウイルス感染症予防と一緒に、熱中症予防もしっかりと行ってくださいね。

「健康チャレンジ」で、新型コロナウイルスを予防しよう！

新型コロナウイルス感染症を予防するために、みんなはどのような予防をしていますか？

手洗いやアルコール消毒はもうばっちりできているみなさんですが、生活リズムはきちんと整っていますか？「適度な運動」「バランスのとれた食事」「休養や睡眠」のバランスのとれた生活を続けることは、体の力を高めてくれるため、新型コロナウイル感染症だけではなく、様々な病気の予防になります。夏休み中も規則正しい生活ができるように、健康チャレンジでチェックしましょう。

「健康チャレンジ」が変わります！！

いつもは、紙に記録をしていましたが、今回は先生もタブレットに挑戦しました。今回の「健康チャレンジ」は、グーグルフォームを使います。チェックすることは次の６つのことです。毎日しっかりチェックしましょう。

1. 昨日の夜　何時にねましたか
2. 今日の朝　何時におきましたか
3. 朝ごはんをしっかり食べられましたか。
4. ていねいに歯がみがけましたか
5. パワーアップチャレンジができましたか
6. ノーメディア南牧小ルールや自分の目の健康ルールがまもれましたか

保護者の方へ

毎朝・夜の検温、健康観察では大変お世話になっています。引き続きよろしくお願いします

夏休みに入ります。新型コロナウイルス感染症予防や熱中症予防など、子どもたちが安全で安心な夏休みが送れるよう、休み中の健康観察や生活習慣チェックにご協力ください。

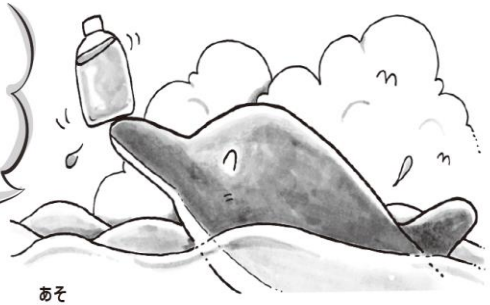
- ８・９月分の検温表は、児童に持たせました。夏休み中も毎日検温、健康観察結果、行動記録等をご記入ください。
- 健康チャレンジを実施します。今回はタブレットを使用しますので、お子さんと一緒に毎日ご確認ください。（別紙参照）

夏を元気に！これしてイルカ？

バランスよく食べてイルカ？

冷たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？　冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

水分をとってイルカ？

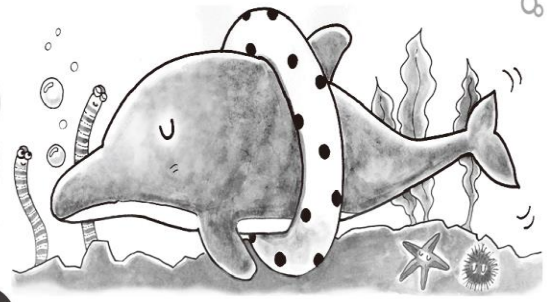


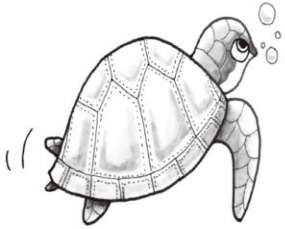
遊びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？　たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

お風呂に入ってイルカ？

簡単にシャワーで済ませていませんか？　部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

よく寝てイルカ？





寝る直前までスマホやゲームをしていませんか？　睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

健康チャレンジについて

健康チャレンジについて・・・以下の１～４のように、タップしていくと、５の健康チャレンジのフォームが出てきます。そこから、質問を選んで答えてください。

1.　グーグルクラスルーム

2.　令和３年度南牧小学校

3.　健康チャレンジ

4.　健康チャレンジ

5.　健康チャレンジ

学年
出席番号をえらんでから、
質問に答えていく。

パワーアップチャレンジとノーメディア南牧小ルールは、ロイロノートの資料箱に入っています

資料箱→学内共有→R3→保健室→夏休み課題

健康チャレンジは、全部の質問に答えないと終わりになりません。また、毎日チェックしないと、その日の様子が反映されません。あとから、まとめてやることができないので、「朝起きたらチェックをする」など、時間を決めて毎日チャレンジしてみてください。