

ほけんだより夏休み

仁美小学校
保健室

あつ ま からだ なつ
暑さに負けない体をつくって、夏を楽しもう！

夏休みを楽しくすごすには暑さと上手につきあうことが大切です。そこで、グッドアップカードともつながるお話をしたいと思います。おうちの人と一緒に読んで、取り組んでみてくださいね。

朝ごはんでは塩分と水分補給を

熱中症予防のために、外で過ごす日（特に7月22日水泳記録会）の朝は塩分と水分をとるようにしましょう。タンパク質もとると、夜よく眠れるようになって、さらに良いですね。

難しく考えなくても、ちょっとした工夫でできます。たとえば…



ごはんとお茶に たまごとつけもの
ごはんをふりかけと水に かまぼこ
パンと牛乳に ゆでたまごと塩とトマト
パンとお茶 ハムとヨーグルト など

仁美小の予定

月	火	水	木	金	土	日
				7/19 終業式	20	21
22 記録会	23	24	25	26	27	28
7月グッドアップカード (20~26日)						
29	30	31	8/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 山の日
12 振替休日	13 閉庁日	14 閉庁日	15 閉庁日	16 閉庁日	17	18
19	20	21	22	23	24	25
8月グッドアップカード (20~26日)						
26	27 始業式					

7月グッドアップカード (20~26日) のめあては「自分のベスト睡眠時間を知ろう」です。

目覚めがスッキリだった日は睡眠が足りている日です。毎朝の目覚めをチェックして、今の自分は何時寝たらよいか、何時に寝るようにしたらよいか調べてみましょう。

8月グッドアップカード (20~26日) のめあては「暑熱順化を始めよう」です。

暑熱順化とは暑さに慣れることで、少しずつ汗をかくことを続けることが大切だそうです。

☆少し汗をかく運動やお手伝い…週に5日以上

☆お風呂 (湯舟) に入る…週に3日以上

自律神経を整える

☆ベスト睡眠時間で寝てみる

☆午前中に日光を見て、体内時計をリセットする。

運動後におすすめ！コップ1杯の牛乳

- 1 運動の後にコップ1杯の牛乳を飲む
- 2 体を流れる血の量が増える
- 3 血から汗がつくられるので、汗も増える
- 4 たくさんの汗で上手に体の熱を外に出せるようになる



保護者の皆様へ

スクールカウンセラー

増田麻代先生

スクールソーシャルワーカー 木村智恵先生の相談日について

スクールカウンセラー (SC) は、子どもの心の専門家です。親子ともにカウンセリングを通して心の支援を考えてくださいます。

スクールソーシャルワーカー (SSW) は、社会福祉の専門家です。子どもへのかかわり方や関係機関の情報なども教えてくださいます。

増田先生、木村先生は全校の子どもたちに関わってくださっています。育児の困りごとなど、学校で相談できます。ご希望の方は知らせやすい職員までお伝えください。

今後の来校予定日

スクールカウンセラー 増田先生 9/12 (木)、10/10 (木)、11/14 (木)、12/12 (木)
スクールソーシャルワーカー 木村先生 ※木村先生は必要に応じて来校していただきます。