

# ほけだより 7月

吉舎小学校  
令和3年度  
第5号

もうすぐ夏休みですね！1学期の生活や勉強のふりかえりを学級やお家でしていると思います。学校でも「チャレンジの木」の花をさかせるため色々なことに挑戦しましたね。木部先生も満開の花をさかせることができました。さて、保健だよりでは、1学期の保健行事や健康について勉強したことをふり返っていきます。ぜひ、思い出してみてください。



## ●1学期のふりかえり

### 定期健康診断

今年度は1学期に行うことができました。6年生は1年生のサポートをしてくれました。最高学年になったお兄さん、お姉さんの姿が見れて、頼もしく感じました。2～5年生も感染症対策をしっかりできました。



ひまわりの身長は、二五五cm！  
吉舎小で堂々の一位★



### どうとく 道徳



命についての教材では、聴診器を使って自分の心臓の音を聞きました。初めて聞いた音に驚いたり、不思議に感じたり色々な表情を見せてくれました。また、スマホの教材では、スマホが脳に与える影響について勉強しました。これからも体について、一緒に学びましょう！



### いいんかい 委員会

保健給食委員会では感染症対策の呼びかけや給食放送などを行いました。みなさん、手洗いの委員会たより読みましたか？他の委員会でも、熱中症ポスターの作成や歯みがきの放送などの取り組みをしています。ありがとうございます！



## ●夏休みの過ごし方をイルカで確認！

**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。

**たくさん寝てイルカ？**  
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。

**毎日風呂に入っているイルカ？**  
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。

## 保健室からのお知らせ

### ①治療をすませましょう

1学期中に定期健康診断の結果をお知らせしました。病院に行く必要のある人は夏休みに受診しましょう。



### ②「健康の記録」について

健康の記録には、健診と体力テストの結果が書いてあります。自分の体の様子や頑張った成果を見てみてください。

提出日 9月1日(水)  
(お家の人の印も忘れずに！！)

