



ほけんだより 8月

令和2年8月7日 調布市立第三小学校 保健室

明日から夏休み！

今年の夏休みは、新型コロナウイルス感染症の影響で短く、そしていつもの夏休みのような過ごし方はできませんが・・・ポジティブシンキング（前向きに考えること）で工夫をして、自分なりの充実した夏休みにしてください。ポジティブシンキングは、みんなの気持ちを明るく、そして成長をさせてくれるはずですよ。夏休み後にどんなことをしたか、ぜひ聞かせてください。

ふだんとちがう生活で・・・

なやみ・ふあん は あいませんか？



「なやみ」・「ふあん」があったら、言葉にして伝えてみましょう。心がかたてもかたくなることが多いです。おともだち、おうちの人、学校の先生。もしかしたら、相手のひとも同じことを感じていて、どうしたらよいか一緒に考えることができるかもしれませんよ。

夏の〇〇不足に気をつけて！

すぐそばに 足りないおぼけ!?

●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いている

↓
こんな人は ↓

水分が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない

↓
こんな人は ↓

栄養が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が定まらないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたためたものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る

↓
こんな人は ↓

睡眠が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



○新型コロナウイルス感染症の予防対策に関しまして、多くのご協力をいただきありがとうございました。2学期以降もよろしく願いいたします。

○この夏休みは、今までとは違う活動を求められることになりそうですが・・・さあ、ポジティブシンキングの出番です。有意義な時間にする！という発想の転換をして、子どもと同じ本を読んで、新しい知識と一緒に得る！というのはどうでしょう。

おススメの本

1. からだの免疫キャラクター図鑑（日本図書センター）
2. 人体キャラクター図鑑（日本図書センター）
3. ヤワな大人にならない！生き方ルールブック（日本図書センター）
4. 睡眠とカラダ 健康のすすめ！ 偕成社

1～3は保健室で人気の本です。特に3の本は、1月に保健室廊下に設置した「生き方ルールおみくじ」で大活躍をしました。4は体育講師小野塚先生のおススメです。保健室にも置こうと考えています。保護者の方もおススメ本（からだやこころ関係）があればぜひ教えてください。情報お待ちしております！