

お子さんといっしょにお読みください。

えがお

天方小学校 ほけんだより
平成25年6月27日

「暑」という漢字は、日光が集中して温度が上がっている様子を表しているそうです。梅雨の晴れ間の日差しは、すっかり真夏ですね。暦の上でも、7月7日は小暑、23日は大暑、日光が集中する季節はこれからです。生活リズムや食事に気を配って、暑さに負けない体づくりを心掛けさせましょう。



定期健康診断が終わりました

4月から6月にかけて行っていた、定期健康診断がすべて終了しました。各種健康診断の結果は、7月の体重測定後に配布する健康手帳1ページ目を御確認ください。また、専門医への受診や治療が必要と診断された人には、個別にお知らせの紙を出してあります。なるべく早く病院へかかるようにお願いします。提出物や準備等、御協力ありがとうございました。

～7月の体重測定～

1年	1日(月)	2年	2日(火)	3年	3日(水)
4年	4日(木)	5年	5日(金)	6年	8日(月)

※測定後、健康手帳を配布しますので、グラフの作成をお願いします。



こころぽかぽか ～6年生での食育指導～



泉陽中学校栄養職員の西田先生が来校し、6年生で食育指導を行いました。嫌いな食べ物やよく食べるおやつを事前に調査し、好き嫌いしないでなんでも食べることや栄養バランスのよい食事をとることの大切さ、望ましいおやつのとりを学びました。

嫌いな食べ物ワースト3	
1	パセリ
2	トマト、ゴーヤ
3	セロリー、魚、アスパラ

よく食べるおやつ

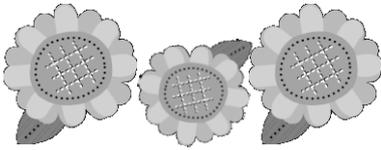
- ・アイス
- ・ポテトチップス
- ・スナック菓子
- ・チョコレート
- ・ポップコーン

おやつのとりの方 こんなことに気をつけよう！

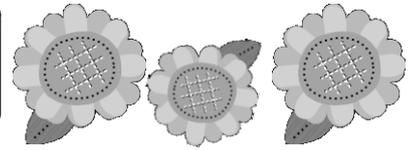
- ①量 袋のおやつはお皿に移して量を決める。
- ②時間 食事前は食べない、寝る1時間半前からは食べない。
- ③歯みがき 食べた後にはうがいや歯みがきを。

- 児童の感想
- ・私は好き嫌いが多い方なので、しっかりと栄養をとれるように好き嫌いをなくしたいです。
 - ・毎日の3回の食事を大事にしたい。おやつを食べるときは、エネルギーや時間に気をつけて食べたい。
 - ・ぼくは、魚が一番きらいだけどがんばって食べようと思ったし、おやつも考えて食べようと思った。





夏を健康に過ごそう



熱中症の予防を

- ・お茶やスポーツドリンクなどでこまめに水分補給をしましょう。
- ・子どもの背の高さで温度をチェック。
- ・外にいるときは、なるべく日陰に。

生活リズムを守ろう

- ・毎朝起きる時刻を一定に。
- ・食事は3食しっかりとる。
- ・日中は体をいっぱい動かしましょう。

食事・おやつとり方を考えよう

- ・食欲がないときは、量より質を重視しましょう。見た目がカラフルな食事は栄養バランスもよいです。
- ・おやつは、量と時間を決める。

紫外線対策を万全に

- ・外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- ・正午前後は特に注意。
- ・日焼け止めを上手に使いましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）を防ごう

咽頭結膜熱は、プールで感染しやすいことから、プール熱とも呼ばれます。高熱、のどの痛み、結膜炎の三大症状が見られます。かからないためには、手洗いうがい、タオルの共用を避ける、患者との接触を避けることなどが大切です。

夏休みは治療のチャンス

治療のお知らせの紙をもらった人は、なるべく早く治療を済ませましょう。

1学期の生活の振り返りをお願いします

泉陽中学校区では、幼稚園から中学校までの12年間、「成長の記録」を使って、発育の様子や学期ごとの生活の振り返りを行っています。「成長の記録」への記入に御協力をお願いします。

・発育の記録

4月の身長と体重の結果が記入してありますので、その結果を折れ線グラフに表してください。

・生活調査表

4月から記入した日までの生活を、お子さんと一緒に振り返って記入をお願いします。結果は後日、校区通信「やまぶき」にてお知らせします。

※平均的な就寝時刻と起床時刻を記入してください。

※保護者印を忘れずをお願いします。



生活調査票 ※各学期を振り返り、!

項目	学年	年少			年中			年長			小1		
		7	12	3	7	12	3	7	12	3	7	12	3
起床時刻	時分	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
就寝時刻	時分	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
朝食	毎日食べる	○											
	時々食べる	△											
偏食	いつも食べない	×											
	ない	○											
歯みがき	ある	×											
	3回以上	○											
排便	2回以下	△											
	しない	×											
ストレス	朝する	○											
	その日の中でする	△											
生活	しない	×											
	ある	○											
おやつ	わからない	×											
	毎日食べる	○											
生活	時々食べる	△											
	食べない	×											
規則正しい生活	心がけた	○											
	まあまあ心がけた	△											
欠席	心がけなかった	×											
	休まなかった	○											
遅刻	たまに休んだ	△											
	よく休んだ	×											
早退	遅刻しなかった	○											
	たまに遅刻した	△											
振り返り	よく遅刻した	×											
	早退しなかった	○											
毎日	たまに早退した	△											
	よく早退した	×											
保護者印													

7月1日（月）までに担任へ提出してください。