

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26年6月27日

梅雨の晴れ間の日差しは、すっかり真夏。暑いときは、体力も落ち、食欲がわいてこなかったり、汗を多くかいたりして、どうしても体調が崩れがちになります。いつもより水分を多めにとったり、休養に充てる時間を工夫したりして、元気に過ごしましょう。



定期健康診断が終わりました

6月16日の耳鼻科検診を最後に、今年度の定期健康診断が全て終了しました。提出物や準備等、御協力ありがとうございました。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。



～7月の体重測定～

1年	1日(火)	2・3年	2日(水)	4年	3日(木)
5年	4日(金)	6年	7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 ～2・3年生での食育指導～



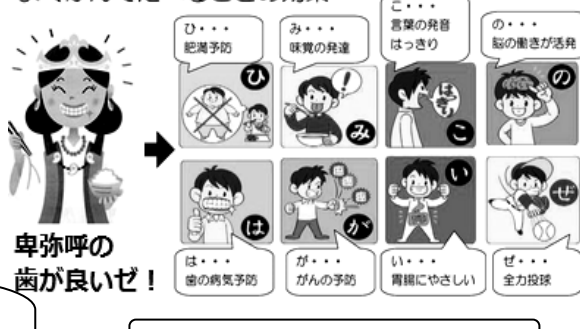
泉陽中学校栄養職員の西田先生が来校し、2・3年生で食育指導を行いました。「よくかんで食べることの大切さと正しいはしの持ち方を知ろう」をめあてに、実際にスルメを食べてしっかりかむことを実感したり、はしの持ち方が合っているかどうか確認したりしました。



はしの持ち方

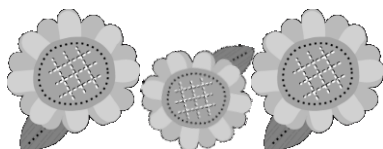
子どもたちのなかには、正しくはしが持ていない子もいます。上手に食べ物をつかめず、食事に時間がかかってしまったり、食べ物をポロッと落としてしまったりすることもある。御家庭でも、今一度正しくはしが持っているかどうか、確認をお願いします。

よくかんで食べることの効果

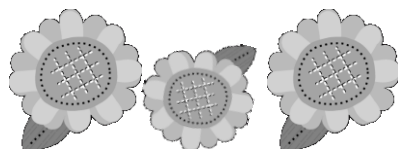


よくかんで食べることの効果

一口30回かむことが理想です！



熱中症に注意！



熱中症のサイン ～こんなときは要注意～

ひとつでも当てはまる症状があるときは、熱中症の可能性が高いので、すぐに涼しい場所で体を冷やし、休憩をとって水分を補給するようにしましょう。



熱中症予防のポイント

体温が上がって体調の変化が起きないようにするために、暑い日には、こまめに休憩をとって、水分を補給することが大切です。

☆日陰で休憩をとりましょう

☆こまめに水分を補給するようにしましょう

☆水でぬらしたタオルで首や体を冷やしましょう

効果的に水分補給をするために…

【通常】水や麦茶、汗で失われる塩分を含んだスポーツ飲料のいずれかを飲みましょう。

【長時間の運動などで汗をたくさんかいたとき】

汗で失われる塩分を含んだスポーツ飲料や、0.9%食塩水が望ましいです。

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。

※保護者印を忘れずにお願いします。



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												
就寝時刻	時												
朝食	毎日食べる	○											
	時々食べる	△											
	いつも食べない	×											
偏食	ない	○											
	ある	×											
歯みがき	3回以上	○											
	2回以下	△											
排便	しない	×											
	朝する	○											
ストレス	その日の中でする	△											
	しない	×											
生活	ある	○											
	ない	△											
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	○											
	心がけなかった	×											
欠席	休まなかった	○											
	たまに休んだ	△											
遅刻	よく休んだ	×											
	遅刻しなかった	○											
早退	たまに遅刻した	△											
	よく遅刻した	×											
振り返り	早退しなかった	○											
	たまに早退した	△											
毎日	よく早退した	×											
	よくがんばったほうだ	○											
毎日	まあまあがんばった	△											
	がんばれなかった	×											
保護者 印													

7月1日（火）までに担任へ提出してください。