

ほけんだより

H29. 7. 6
川東小学校 保健室

雨が続き、梅雨らしい季節になりました。ジメジメと湿っぽい上に、急に蒸し暑くなったり寒くなったりと、つかれやすく、体調を崩しやすい時期です。川東小学校では、欠席者も少なく、感染症の流行は見られませんが、のどの痛みや鼻水など、少しかぜ気味の人もいるようです。



また、細菌類も繁殖しやすいので、からだと身の回りを清潔にしましょう。

せいけつ あそ っ ゆ じょうず 清潔・遊びで梅雨を上手にすごそう

◇身の回りを清潔に！

いろいろな細菌類が体の中に入りこまないように、体や身の回りはいつも清潔にしておく習慣をつけましょう。

<p>いつもハンカチをもっている</p> <input type="checkbox"/>	<p>つめはみじかくきってある</p> <input type="checkbox"/>	<p>たべたら、はみがきをしている</p> <input type="checkbox"/>	<p>外からかえてきたら、てあらいをしている</p> <input type="checkbox"/>
<p>2週間に1回は、耳そうじをしている</p> <input type="checkbox"/>	<p>下着は毎日かえている</p> <input type="checkbox"/>	<p>毎日お風呂にはいっている</p> <input type="checkbox"/>	<p>かみもあらっている</p> <input type="checkbox"/>

できていることは、 に○をつけよう。
○が多くなるように気をつけよう。

は 歯ブラシや歯みがきのコップなども
せいけつ 清潔にね！



◇からだを使って、元気に遊ぼう！

晴れの日には、思いっきりからだを動かしましょう。雨の日には、室内でできる遊びを楽しもう。

しつない たの あそ
室内でも楽しく遊ぼう！

いがい
かんたん！意外とたのしい！！

- ・ゆびずもう
- ・うでずもう
- ・あっちむいてほい



- ・紙コップをつかって・・・



ピンポン玉の代わりに、丸めた新聞紙などでも！

その他、「トランプ」「絵をかく」「折り紙」「ぬりえ」なども、やってみると楽しいものです。折り紙やぬりえなどは、心理療法の1つにもなり、心をいやす効果もあります。



きも たか
気持ちが高ぶりやすい時期です。

テレビやパソコンは楽しいですが、
交感神経を刺激して心を不安定にする要因にもなります。
テレビやパソコンは、ひかえめにし、
心の安定をはかりましょう。



強い紫外線や冷房などによる乾燥で、肌負担がかかりやすい時期です。昼の直射日光はできるだけさけ、日焼け止めや保湿をしっかりするなど、気を配りましょう。

蒸し暑さで食欲が落ちやすく、栄養不足になりやすい時期です。

ビタミンやミネラルがたくさん入っている海藻類や乾物で代謝を促し、気力回復を図りましょう。また、お酢や梅干しなど、酸味や塩味のあるものを取り入れましょう。

ひじき 切り干し大根



わかめ うめぼし



乾物は、水戻しをし、冷蔵庫に保存しておきましょう。
みそ汁やおひたし、サラダなどに入れたり、そのまましょうゆやマヨネーズをかけたりしてもおいしいですね。