

# ほけんだより

大阪市立茨田小学校  
ほ け ん し つ  
R3年度 夏休み前号

## 夏バテしやすい？しにくい？

## 夏バテ危険度診断

質問1 エアコンのついた部屋にすることが  
ほとんどだ

☐はい



質問2 やっぱり夏は毎日、冷たいものを  
食べたい？

☐はい



質問3 夏はジュースで水分補給をする。

☐はい



質問4 暑いから、お風呂はシャワー  
だけ。すぐにあがっちゃうよ。

☐はい



質問5 せっかくの夏休み！夜遅くまで  
ゲームした

☐はい



はいが0の人 **夏バテ危険度小**  
生活習慣ばっちりだね！

はいが1～3の人 **夏バテ危険度中**  
「はい」と答えたところを  
中心に生活習慣を見直して

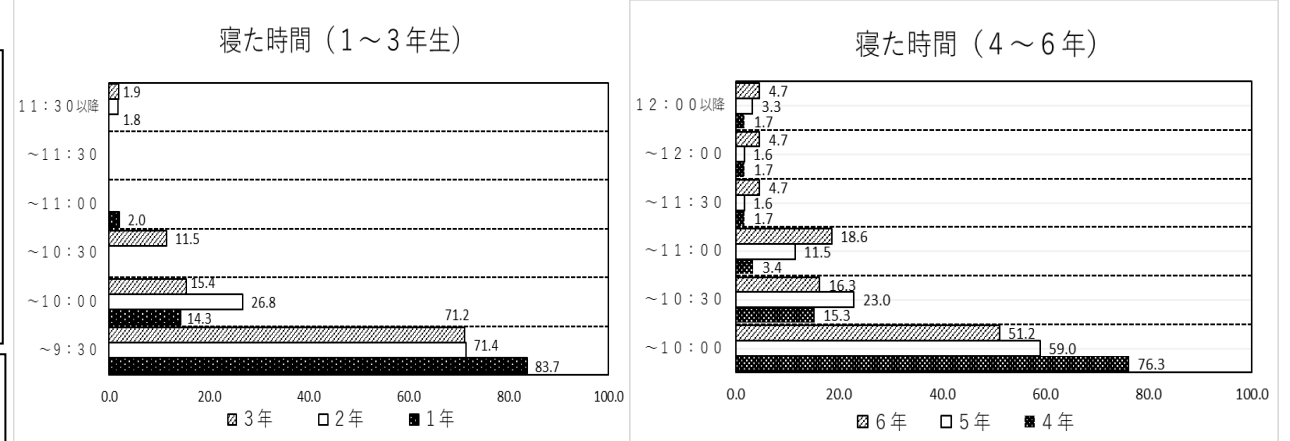
## ★夏休みは、「生活リズム・けんこうカレンダー」をつけよう★

長い夏休みに入ります。夜は早めに寝て、朝7時に起きて、しっかり朝ごはんを食べることを続けて毎日元気に過ごしましょう！そして食べた後はきちんと歯をみがく！「たべかすを残さない」というのが、きれいな歯でいるポイントです！朝・昼・夜ごはんの後、1日3回歯みがきをしましょう。

## ★早ね早おき朝ごはんをつづけよう★

7月5日～9日の早ね早おき朝ごはん週間のひとりひとりのチェック表をしっかりと見させてもらいました。「いつもより早く寝られた」「早く寝たら元気になった」という人もいました。早起きと朝ごはんはほとんどの人が7時までに起きて、きちんと朝ごはんを食べていることがわかりました。できなかった人は2学期にがんばりましょう。

★寝た時間を表にしてみました。



- 1、2年生は9時半までに寝られている人が多く、遅くとも10時までにほとんどの人は寝ています。
- 3年生も9時半、遅くとも10時までに寝ている人が多いですが、10時半になってしまう人もいました。
- 4年生は10時半までに寝られている人が多いことがわかります。
- 5、6年生になると、残念ながら10時までに寝られている人は半数になっていました。11時までには寝ている人が多いようですが、11時以降に寝ている人も増えています。

★1～3年生は9時半までに、4～6年生は10時までに寝よう。  
★しっかり寝て自分で元気な体を作ろうにしましょう。睡眠は大事だよ！！

## （おうちの方へ）

### ●健康診断の結果を個人に返します。

1学期の健康診断の結果をお返しします。（A4サイズのプリント）持って帰りましたらご家庭での保管をお願いします。

### ●夏休みは受診・治療のチャンスです！

各健康診断で「受診のお知らせ」をもらい、まだ受診されていない場合は、夏休みの期間を利用して、受診・治療をして下さい。そして治療が終わりましたら、「受診のお知らせ」を学校に提出していただきますよう、よろしくお願いします。

### ●夏休みに生活リズム・けんこうカレンダーを出します！ 今年は健康観察表もかねています。