



大仁北小 ほけんだより

NO.7 7月22日

ほ っ と

おうちの人と
一緒に読んでね!



夏休みスタート号



いよいよ 34日間の楽しい夏休みがはじまります。たくさん時間がある夏休み、みなさんはどんなことに挑戦しますか？暑さに負けずに規則正しい生活をして、充実した夏休みにしましょう。

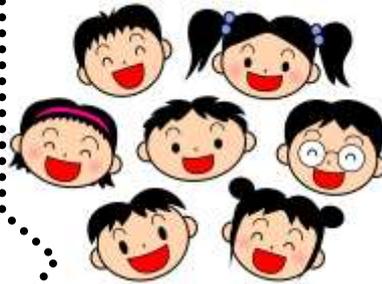
いち がっ き げん き

一学期元気にすごせましたか？

けっせきしゃうごうけい めい
欠席者数合計:142名

しゅっせきていし めい
出席停止:5名

かんせんしょう おお りゆうこう きたしょう
感染症の大きな流行は、北小
では、特にありませんでした。田
かた ちく ない しょうがっこう で、りゆうこうせい
方地区内の小学校で、流行性
じかせんえん がれいねん より おお く で
耳下腺炎が例年より多く出てい
るといところもありました。



多かったけが

1位 すり傷

2位 打撲

3位 切り傷



これからもハンカチ・ティッシュを持ち歩く、スリッパをそろえるなど、続けていきましょう。

けっせき ひ にちかん
欠席0の日:8日間

いちにち やす ひと めい
一日も休まなかった人:183名

がんばりましたね。2学期も元気に登校しましょう!!

多かった病気

1位 頭痛

2位 気持ち悪い

3位 腹痛

歯や目の治療が終わった人

は 45.9% (61人中28人)

め 69.2% (65人中45人)

2年生は全員視力受診が終わりました!すばらしいです!

まだ治療がすんでいない人は夏休み中に治療をすすめましょう!!



夏バテ(食欲がない…)に気をつけよう

夏バテには、たんぱくしつや
ほうふ た
ビタミンB1が豊富な食べものを!



☆暑いときこそ、食事が大切!

ごはんやパンだけの食事にならないように、必ずおかずを食べましょう。熱中症予防に適度に塩分もとる(梅干しや味噌汁など)といいですよ。「早ね早起き朝ごはん」の規則正しい生活を続けましょう。



☆飲み物は、お茶や水を飲もう!

暑い日は、冷たいジュースを飲みたくなるものです。しかし、飲み方に気をつけないと、砂糖をとりすぎてしまうことがあります。一日にとってもよい砂糖の量は 20g=スティックシュガー(5g)4本分。500mlのスポーツドリンクには約7本、オレンジジュースには約9本、炭酸飲料には約11本も砂糖が入っています。ジュースを飲むだけで一日にとってもよい砂糖の量をこえてしまいますね。



☆冷房はほどほどに!

飲むときはコップにそそいで、何回かにわけて飲みましょう!

冷房にあたりすぎて、体調をくずさないようにしましょう。また、外と家の中の温度差が大きいと、体に負担がかかるので気をつけましょう。



☆テレビやゲームの時間に注意!

時間がたっぷりある夏休み、ついついテレビ・ゲームの時間が増えてしまいますね。テレビ・ゲームは必ず時間を決めて、だらだらやり続けることがないように気をつけてください。合わせて1時間以内にしましょう。



しん がっ き げん き

あ

たの

新学期元気がみなさんに会えるのを楽しみにしています!