

# すこやか

豊橋市立高根小学校  
令和5年7月3日  
ほけんだより No. 7



まだまだ雨の日は続き、じめじめした日が多いです。梅雨が明けると急に暑くなります。水泳の授業もまだまだ続いていきます。たっぷりすいみんを取って、しっかり朝ごはんを食べてきましょう。暑さに負けない強い体をつくっていきましょう。



なつ けんこう  
夏を健康に

すごそう



## 夏の健康〇×クイズ

夏を健康に過ごせるように考えてみましょう！

### 第1問 エアコン



エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておくと、暑さにたえられるようになる。

### 第2問 日焼け



日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服などでなるべく焼けないようにするほうがよい。

### 第3問 水分ほきゅう



水やお茶よりジュースやスポーツドリンクを多くの飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

### 第4問 冷たいもの



そうめん、サラダ、アイス…冷たいものをたくさんとって体を冷やすと、涼しく感じられて、快適に過ごせる。

### 第5問 プール



水の中は冷たくて気持ちいいが、体力を使うため、よく休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

(こたえ) エアコン…× (暑さに弱くなる) / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…× (糖分のとりすぎは夏バテのもと) / 冷たいもの…× (おなかをこわしやすい) / プール…○

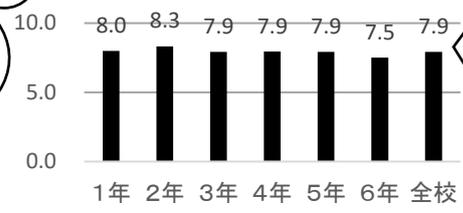
# さわやかしらべを行いました！

高根っ子の生活の様子や健康課題を把握するために、5月から6月にかけて「さわやかしらべ」を行いました。夏休みも近いです。毎日規則正しい生活を送っていきましょう。

目標時刻までにねられる子、ねられる日が増えてきました！早くねると成長ホルモンがたっぷり出て、体を成長させたり、お肌をきれいにしてくれたりしますよ。

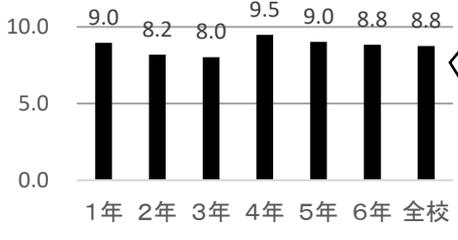


## 早ね



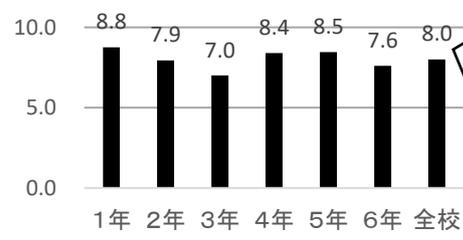
早寝ができていない日があったから、家族で声をかけあいたいと思いました。6年 はるき

## 早起き



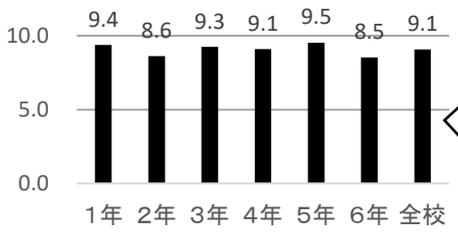
朝早起きしたらいろんなことができるから、早起きするようがんばった。3年 とき

## 朝ごはん



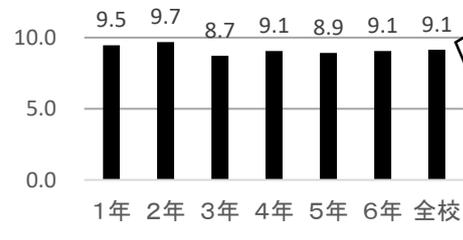
妹とごはんの好みが真逆なので、夕飯の残り物を食べたり、アレンジしたりしました。5年 ねね

## 心の天気



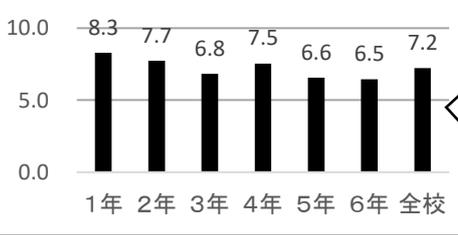
こころの天気がいつもはれでうれしいです。2年 保護者

## 歯みがき



いつもは「歯みがきして！」と言われるけど、今週は進んで行動できました。4年 なつき

## メディア



ねるまえは、えほんをよんでねました。1ねん しゅうか

### 保護者の方へ

さわやかしらべのご協力ありがとうございました。今後も規則正しい生活が続けられるようにサポートをお願いします。



早ねやメディアの点数が、昨年から少しずつ上がってきました！すばらしいです。今年度も引き続き、すいみんやメディアについて、キャンペーンなどを行っていきたいと思います。

