

# すくすく



# 夏休み

平成30年7月20日  
海南市立南野上小学校  
NO. 6

## あした なつやす 明日から夏休み

みなさんが楽しみにしていた夏休みです。宿題や習い事、遊びなどたくさんすること・したいことがあると思います。夏休みだからとついつい夜ふかししてしまうのも分かりますが、学校がある時と変わらない生活を心がけてください。夏休みがあけてから、元気に授業が受けられるように体調を整えておきましょう。



### ほけんしつ しゅくだい 保健室からの宿題

※提出や答え合わせはありません ☺



生活リズム  
レベル1  
はやくねる  
レベル2  
はやくおきる  
レベル3  
あさごはんを食べる

ゲーム・スマホをつかう時間  
レベル1  
2じかんまで  
レベル2  
1じかんまで  
レベル3  
30ぷんまで

おうちの人のお手伝い  
レベル1  
そうじ  
レベル2  
せんたくものをたたむ  
レベル3  
ごはんのじゅんび

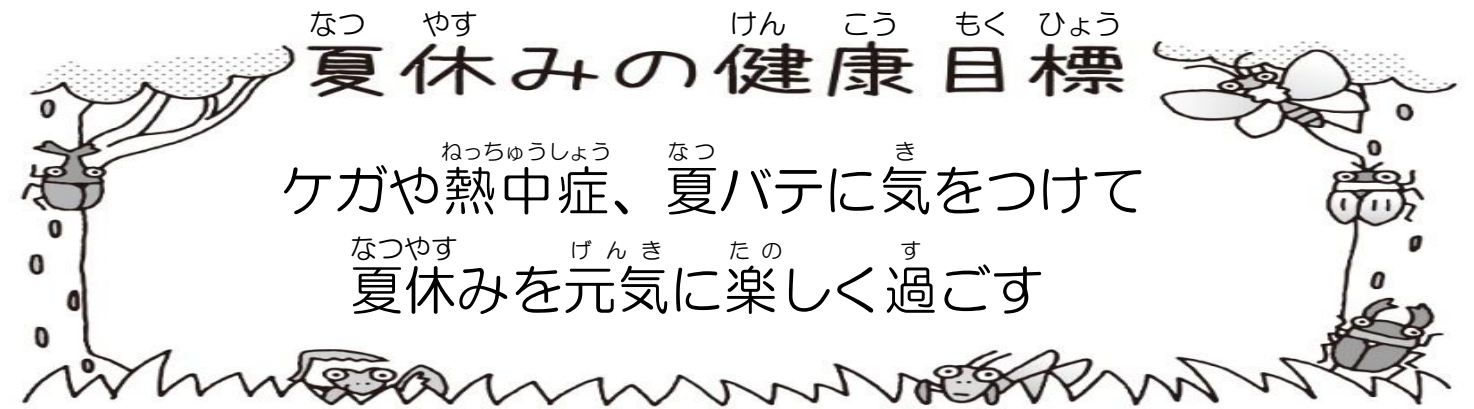
できるところからがんばって挑戦していこう！

### てんけん はぶらし点検

なつやすみのあいだにはぶらしのこうかんをおねがいします。

### はみがきカレンダー

1にち3かいできたらシールをはりましょう。



## なつ やす けん こう もく ひょう 夏休みの健康目標

ねっちゅうしょう なつ き  
ケガや熱中症、夏バテに気をつけて  
なつやす げんき たの す  
夏休みを元気に楽しく過ごす



### なぜ便秘にいいの？ 5つの秘訣

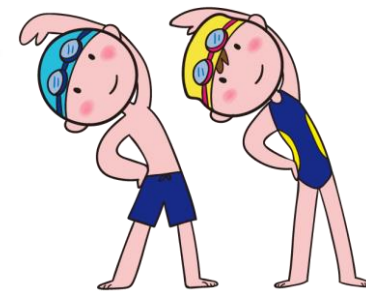
食物繊維はなぜいいの？  
食物繊維は水分を吸収してちようどいい固さのウンチを作ります。またウンチのかさを増やして腸のぜん動運動（ウンチを送る働き）を活発にします。

乳酸菌はなぜいいの？  
乳酸菌は腸の中の善玉菌。悪玉菌が増えるのを防いで、腸の働きをよくします。

水分をとるとなぜいいの？  
水分が足りないとウンチが固くて、腸の中を移動しにくいのです。

運動をするとなぜいいの？  
い ウンチのために腸をコントロールするのは自律神経。運動をすると自律神経のバランスが整います。

ま たストレスでぜん動運動が強くなりすぎるのも便秘の原因。運動はストレスを軽くします。



視力手帳をもらった人やむし歯などがあり、また治りに行っていない人は夏休みのあいだに済ませておきましょう。

### 保護者のみなさまへ

1学期間、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。おかげで子ども達は大きなケガなどなく、学校生活を過ごすことができました。また、明日から長い夏休みに入ります。子ども達にとっては生活リズムが乱れやすい時期です。普段と変わらぬ規則正しい生活ができるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

保健室 山本