

ほけんだより

令和2年7月29日
八王子市立横山第二小学校
保健室

夏を元気にすごそう!

夏休みがはじまります。
ゆうわくも多くなりますが...

夜はおそくまでおきてよう。
テレビも見たいしゲームも...
たのしみ...

おうちの人はい事でいなく
なるし、朝ねぼうしよう。
昼はカップラーメンにジュースでいいか。

生活リズム
がくるって
しまいます。学校が
始まるとなかなか
リズムをもどせません。



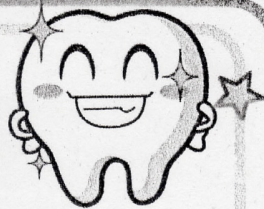
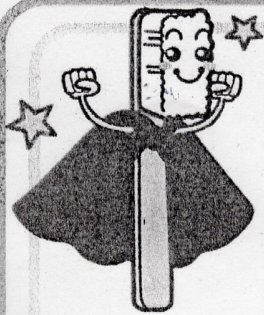
生活リズムはなぜ大切?

たとえば... 食事を例にあげましょう。
「決まった時刻に食事をする」ということが、体の
中のはたらきにリズムをつくれます。食べ物を
エネルギーに変えたり、体にとっていらぬものを
外に出したり、ばい菌をやっつけたりする働き
など、人間の体にとってなくてはならない活動力の
リズムをコントロールしています。



ちょっとふだんよりねすぎたりすると その日一日
調子が悪からたりしますね。
きっとリズムがくるってしまっただけでしょう。





今年度も、^は歯・^{くち}口の^{けんこう}健康に^{かんする}関する

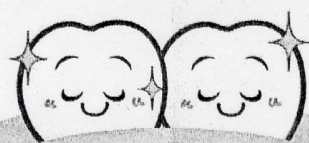
^ほポスターを^{ほしゅう}募集します！

主催) 東京都学校歯科医師会

おうほしてみようという人は、

^が画用紙を^{ほけんしつ}保健室に^と取りに^き来てください。

しめきり 8月28日(金)



おねがい

◎ ^{なつやす}夏休み^{ちゅう}中も^{まいあさ}毎朝^{たいおん}体温を^{はか}測り、^{けんこうかんさつ}健康観察
カードを^{きにやう}記入していきましょう。1日1回^{いちにち}1回^{かい}
^{じぶん}自分の^{からだ}体の^{ちようし}調子や^{せいかつ}生活の^{ようす}様子を^{みなおし}みなおし
ましょう。^{ようし}用紙は^{ほいふ}クラスで^{はいふ}配布しますが^{ホーム}ホーム
ページにも^{かつよう}アップしますので^{かつよう}活用してください。

◎ みんなで つづけること (手^てあらい
^{みつ}密を^{ちやくよう}さける マスクの^{かんき}着用
を^{じこう}実行して、^{がっき}2学期に^{みなさん}みなさんに
^あ会えるのを^{たの}楽しみにしています。

