

ほけんだより 7月

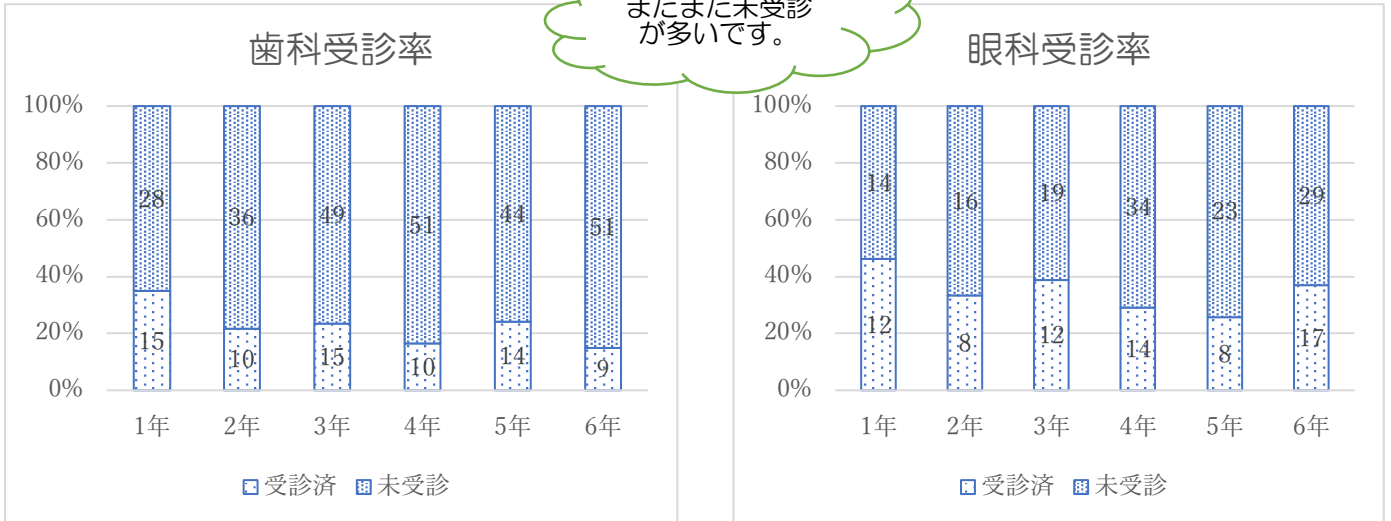
2021. 7. 20

五島市立緑丘小学校

保健室：古川 知佳

おうちのひとといっしょによんでください

明日からは待ちに待った夏休みです。1学期に終わった健康診断の結果で病院受診が必要な人は、夏休みの間にぜひ予約して病院へ行き、治療を済ませておきましょう。終わったら学校へ用紙の提出をお願いいたします。1学期の受診率を下のグラフにのせています。



夏休みも規則正しい生活をしよう

決まった時間にごはんを食べたり、早寝早起きをしたり、規則正しい生活をする、体の中の時計が正常に働きます。そうするとみんなの体や心はいつも元気であることができます。元気いっぱい遊んだり、勉強したり、運動したりするために、下のようなことに注意してみましょう。

- 早寝早起きをする
- 毎朝、トイレに行く
- 1日3食、食事をきちんととる
- おやつは決まった時間に食べる
- 外で遊んだり、運動をしたりする



紫外線をふせごう

太陽の紫外線は、人により働きと悪い働きをします。よい働きは、ビタミンDをつくり、骨や歯の成長を助けることです。悪い働きは、紫外線を大量にあびると、肌が赤くなり、水ぶくれなどができることです。また、紫外線をあび続けることで、しわやしみが増えたり、皮膚がんや目の病気の原因になったりします。紫外線の影響をふせぐために、次のことに注意しましょう。



ぼうしをかぶるなど、服そうに気をつける



日焼け止めクリームをぬる



なるべく日かげを歩く



紫外線のつよい時間はさけて外出する