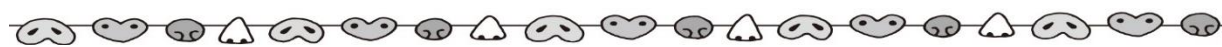


ほけんだよ！ 8月

1学期も今日で終わりですね。みなさんは、この1学期をどのように過ごしましたか？
私は、庄内小学校のみなさんの素敵な姿をたくさん発見できた1学期でした。手洗いを丁寧にしている姿や、友達がけがをしたときに「大丈夫？」と声をかけている姿、そのほかにもほけんだよりに書ききれないほどの素敵な姿を発見しました。2学期もみなさんのいろいろな姿を発見していきたいと思えます。

さて、明日からいよいよ待ちに待った夏休みが始まります。梅雨が明け、一段と暑くなってきましたが、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

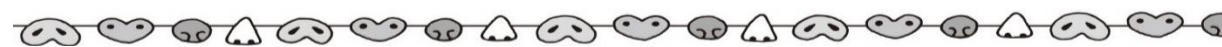


100年以上前にイタリアで生まれた「ピノキオの冒険」。1本の丸太から作られた人形のピノキオの物語です。ピノキオの特徴は鼻。いたずら好きで勉強が嫌いなピノキオがウソをつく、木でできた鼻がどんどん伸びていきます。



人間がウソをついたときに鼻に変化があるのか、実験をした人たちがいます。結果は、目に見えないくらい少しですが、鼻が縮んだそうです。ピノキオとは逆ですね。

ほかにも、ウソをつく、鼻をかいいたり、すすったりする人がいるので、警察の犯罪捜査などにも使われているそうです。注意深く鼻を観察してみると、名探偵になれるかも！



夏を元気に過ごすポイント4つ！

① 早起き



毎朝、同じ時間に起きるようにしましょう。気温が上がり、暑くなる前に勉強や運動をするのも◎

② 朝ごはん



寝ている間に足りなくなった脳と体のエネルギーを補給。体内のリズムを整えましょう。

③ 水分補給



熱中症は建物の中にも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

④ お風呂



シャワーだけでもさす、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

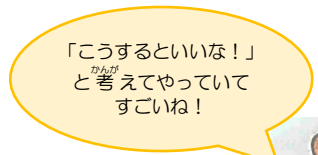
1学期こんなことをしたよ！～ヘルスプロジェクトの活動～ (保健委員会)

① ハンカチチェック活動

毎週火曜日にヘルスプロジェクトで、ハンカチチェック活動を行いました。回数を重ねるたびに、ハンカチを持ってくる人や、ポケットやポーチに入れて持ち歩く人が増えていきました。2学期もつづけてハンカチを持ってこられるといいですね。

🌸 こんな人もいました！ 🌸

- ◎ 体操服のポケットにハンカチを入れている人
- ◎ ハンカチのほかに、あせを拭くためのタオルを持ってきている人



② はみがきカレンダーの作成

ヘルスプロジェクトで夏休みのはみがきカレンダーを作りました。毎日のはみがきをして、色をぬりたくなるような素敵なカレンダーです。ぜひ、はみがきをして、みなさんのオリジナルのはみがきカレンダーにしてくださいね。



提出日：2学期始業式 担任の先生に提出しましょう。

はみがきのポイント3つ

3つあるよ！ やってみよう！

- 1 毛糸の背でか**
歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる
- 2 ちからかげん 勿加減**
150～200gくらいの軽い力でみがく
- 3 うご 動かしか**
小刻みに動かして1～2本ずつみがく



保護者の皆様へ

2か月間の休校を経て迎えた1学期が終了しました。家庭での毎朝の健康観察やマスクの着用等ご理解とご協力いただきありがとうございました。今後も新型コロナウイルス感染症対策に加え、熱中症対策が必要になってくると考えられます。2学期も引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

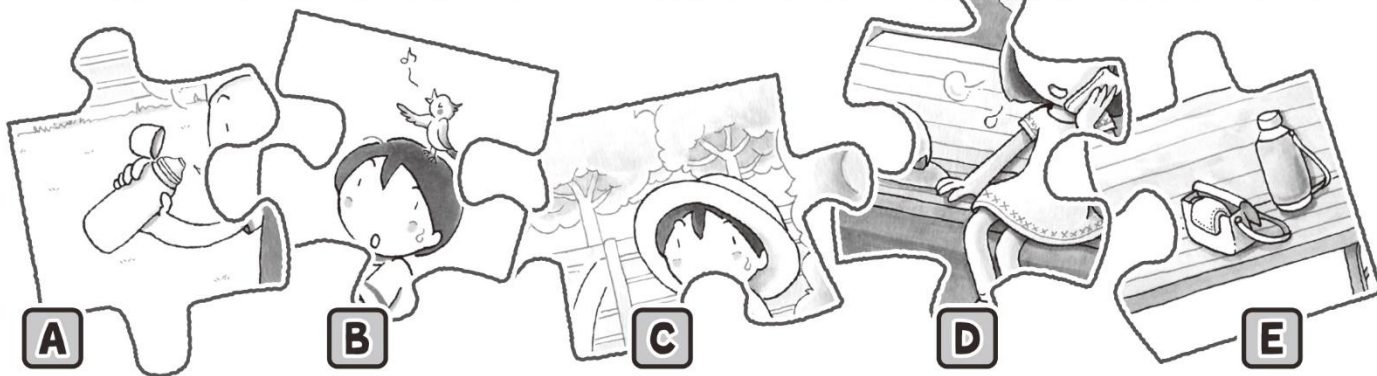
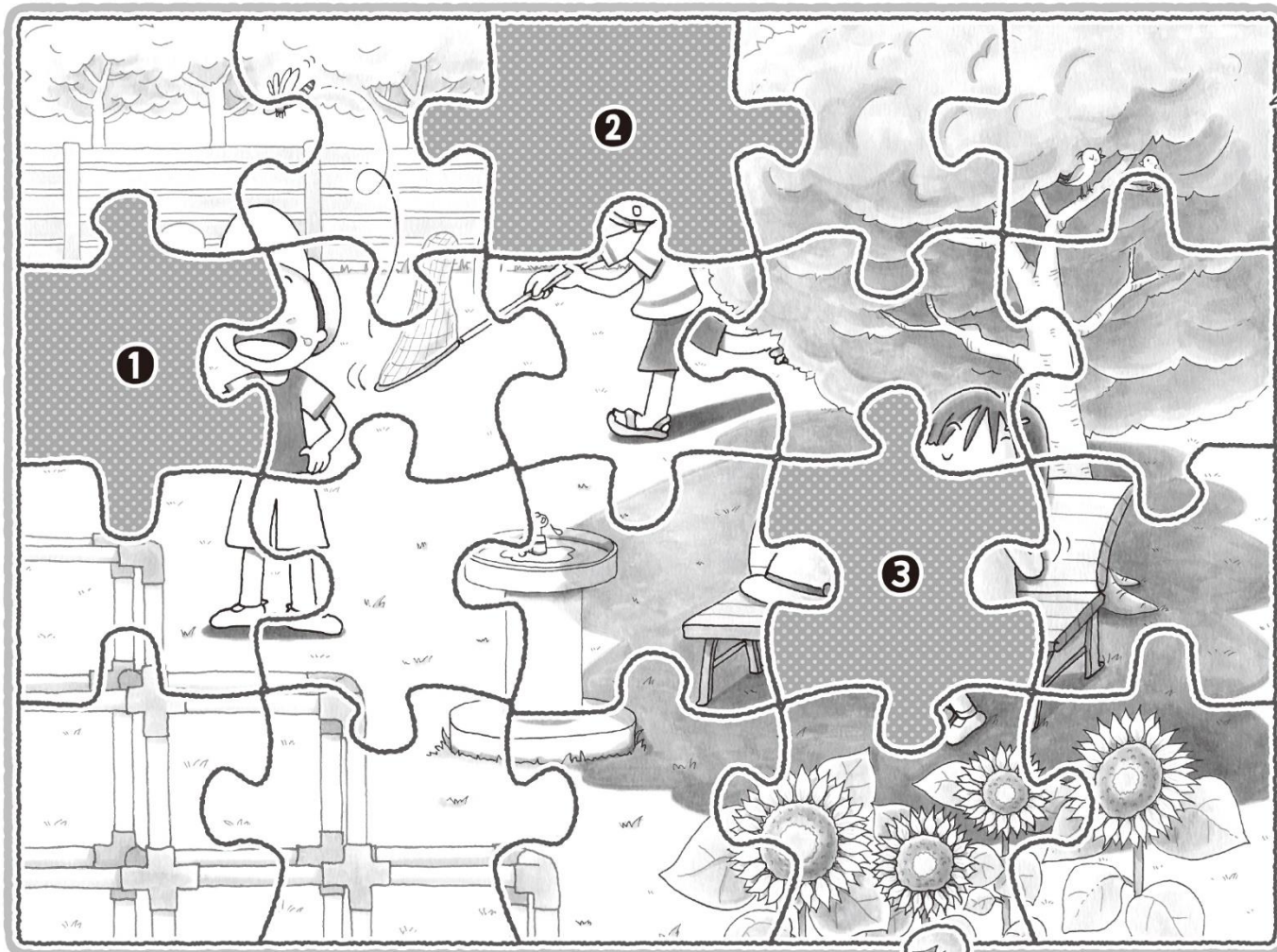
いよいよ夏休みが始まります。夏休みは、この2か月間で整えてきた生活リズムが崩れやすいです。早寝早起きやバランスの摂れた食事等ご家庭でも気を付けていただけると幸いです。





中暑対策 どれが正しい?

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何か? あてはまるパズルのピースを探してみよう。



熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているので、ぼうしは外して。



みんなは特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



パズルのこたえ: ① A. 水分をとる ② C. ぼうしをかぶる ③ D. 休けいしている

2学期に会えるのを楽しみにしているよ!



ぼうし・はんかち・米とうきわすれずに!