

せい ちょう

どのくらい成長したかな？

2計測の結果を「けんこうカード」でお配りしました。身長はどのくらい伸びたのか、体重はどのくらい増えたのか、おうちのかたと一緒にみましましょう！よく成長するために大切なことは、

よく寝る・バランス良く食べる・よく運動すること

です。あたりまえのことですが、意外と難しいことですよね。2学期も意識しながら生活してみましょう！



夏休み中もがんばったね！



はみがきカレンダー

みなさんのはんせい

- 毎日みがけていたのでこれからもつづけていきたい。
- もっとちゃんとみがけるようにならなう。
- 最初はあまりぬれなかったけど、後半はしっかりみがいてぬることができてよかったです。
- 歯にみがいていない所があったけど、歯みがきのコツの所をみてみがくことができた。
- 朝・昼・夜は少ししかなかったのて、次は全部ぬりたい。

おうちのかたから

- 次はもっとじかんをかけて、ていねいにみがこうね。
- 自分から進んでみがいていたのでよかったです。
- 毎日まじめに磨きエライ！！ですが、きれいに磨くともっと良かったです。
- 磨き終わった後のチェックは自らやってきてくれてびっくりしました。今後もチェックしたいです。
- 声かけをしなくても自分で歯みがきができていたと思います。



自分からすすんでみがいてくれた！

次はていねいにみがけるようになってほしい！

ありがとう
ごさいました

おうちのかたから、このようなコメントがとても多かったです。何回も言っていますが、「みがくこと」と「みがけること」はちがいます。2学期はていねいにみがける特訓ですね！！



保護者の皆さまへ

けんこうカードを配布しています

ご覧になりましたら、**半年の2学期の欄に押印またはサイン**をお願いします。

9月4日(火)までに学校担任にお返しください。よろしくお願いいたします！



水分の取り方に気をつけましょう

熱中症対策のため、たくさんの水分をとると思いますが、清涼飲料水を大量に飲んで起こる「ペットボトル症候群」という急性の糖尿病に注意して下さい。大量に汗をかいていない場合は、お茶や水を飲むようにしましょう。



水分をたくさん飲むのは熱中症予防だから、たくさんジュース飲もうと。




こまめに水分をとることは大切だけど、清涼飲料水ばかり飲んでいると体にいろいろな影響がでるよ！

ダメ!



ジュース・・・果実を搾って作った果汁100パーセントの飲み物のこと
清涼飲料水・・・乳酸菌飲料・乳・乳製品を除いた、アルコール1%未満の飲みものこと

あまい清涼飲料水を飲み過ぎると・・・

砂糖の取り過ぎで・・・	ビタミン B1 不足になり・・・	カルシウム不足になり・・・
むし歯になる 肥満になる 	つかれやすくなる イライラする 集中力がなくなる 	傷が治りにくくなる 筋肉や骨が弱くなる 

効果的な水分の取り方

のどが乾いたと感じた時には、体の水分は不足しているので、のどの乾きを感じる前にこまめに水分をとることが大切です。

日常的に摂取するものは体温に近い常温のものが吸収によいといわれますが、運動時や熱中症対策をしたいときなどには5～15℃の水分を補給するよいといわれています。運動の強度にもよりますが、15～30分の運動につき250ml程度の水分を摂取すると、体温の上昇が抑えられ、発汗分の水分を補うことが期待できるそうです。

