

ほけんだより



令和6年7月18日(木) 鳥飼東 小ほけんしつ ★おうちの方と一緒に読んでね★



ペットボトル症候群に気をつけよう

ジュースやコーラ、スポーツドリンクなど、砂糖がたくさん入った清涼飲料水を飲みすぎることで、「ペットボトル症候群」という病気になることがあります。

ペットボトル症候群の症状

- のどがすごくかわく
- 体がだるい
- 吐き気や腹痛がする など



のどがかわいたときは、なるべく水やお茶を飲もう。
保健室前の掲示物も見てみてね！

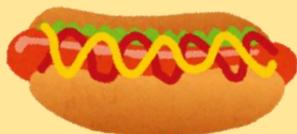


かんたん朝ごはんレシピ

なつやす 夏休みに作ってみてね！

ホットドッグ

(2人分)



- ・ホットドッグ用パン…2こ
- ・ソーセージ…2本
- ・きゅうり…4まい
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・ケチャップ…大さじ1

- ①パンに切り目を入れる。
きゅうりはななめにうすく切る。
- ②ソーセージを焼く。パンにマヨネーズをぬる。
- ③きゅうり・ソーセージをはさみ、
上からケチャップをかける。

ツナ丼(2人分)



- ・ツナ缶…1缶
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・ごはん…2膳
- ・のり…2枚

- ①ツナの汁をきり、マヨネーズをまぜる。
- ②ごはんを茶わんに入れて、①のをせる。
- ③のりをちぎってかけたら完成。



保護者の方へ

- ・お子様のゲームやスマホへの依存を防ぐために、ご家庭でのルール作りをお勧めいたします。
- ・健康診断の結果に応じて、時間の取りやすい夏休みの間に病院受診をご検討ください。

なつやす ひがし こけんこう
夏休み 東っ子健康マイレージ

- ★夏休みを健康にすごして、げんきマイルをためよう！
- ★その日ゲットしたマイルの合計を、カレンダーに書いてね。
- ★100 マイルためた人は、賞状・シールと交換します。森田先生にみせてね。

はやね・はやおき 

はやねもはやおきもできた日 → 2 マイル
 どちらかできた日 → 1 マイル

はみがき 

1日3回みがけた日 → 2 マイル
 1日2回みがけた日 → 1 マイル

うんどう 運動 

ならいごとのスポーツをがんばった → 1 マイル
 ならいごと以外で運動した → 2 マイル

ちいよう  **Special !**

健康診断で気になったところを、
 病院でみてもらった → 10 マイル！

ゲーム・スマホ 

使わなかった日 → 5 マイル
 目標時間以内にできたとき → 3 マイル

ゲーム・スマホの目標時間

____ 分・時間以内



| | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 7/21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| マイル | マイル | マイル | マイル | マイル | マイル | マイル |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 8/1 | 2 | 3 |
| マイル | マイル | マイル | マイル | マイル | マイル | マイル |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| マイル | マイル | マイル | マイル | マイル | マイル | マイル |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| マイル | マイル | マイル | マイル | マイル | マイル | マイル |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| マイル | マイル | マイル | マイル | マイル | マイル | マイル |

1日3 マイル以上を
めざそう！

 **ごうけい 合計** **マイル**