

すこやか



令和2年 4月23日
槻木小学校 保健だより
第 1 号

4月の保健目標
自分のからだを知ろう

4月も後半になり、少しずつ暖かい日が増えてきました。お子さんの体調はいかがでしょう。か。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、毎日元気に過ごしてほしいと思います。ほけんだよりの「すこやか」では、体や心の健康情報について、お伝えしていきたいと思っています。ご家庭で、お子さんと一緒にお読みください。

じどうのみなさんへ -今月の保健目標について- おうちの方と一緒に読みましょう

みなさん体調はどうですか？ぐっすり眠れていますか？いろいろな食べ物をバランスよく食べていますか？みなさんが元気に過ごせているといいなとおもっています。

さて、4月の保健目標は、「自分のからだを知ろう」です。体の温度を測ることを「検温」といいます。検温は、自分の体の調子を知るためにとても簡単な方法です。体の温度は普段、寝ている時や朝に低く、夕方にかけてぐんぐん高くなります。また、食事をした後や運動をした時にも高くなります。ですから、毎朝の体温を測るときには、朝起きてすぐなど、タイミングを決めて測るといいと思います。

もちろん、いつもと体調が違う時や気になった時にも測ってみると、自分の体温のリズムがわかると思います。おうちにある体温計の使い方をしっかり守って測ってみましょう。また、検温と一緒に、毎日の健康観察も続けましょう。

まいにち毎日チェックしましょう！



- すっきり起きましたか？ 熱はありませんか？ 顔色は悪くないですか？ 食欲はありますか？