

# ほけんだより 夏休み号

長岡京市立長岡第九小学校 令和5年 夏休み号



夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をjして成長できるチャンスです！毎朝、太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！

## いよいよ明日から夏休み！毎日を元気に過ごそう！

### ☆夏バテにないやすい生活をしていませんか？

なつ 夏バテにないのはこんな人

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



### チェックがたくさんついた人ほど夏バテの危険大！

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



体がだるい 頭が痛い 胃腸の調子が悪い



その症状、

夏バテ かもしれません

### ☆安全にも気をつけよう！

川や海など水辺で遊ぶときは・・・



大人と一緒に

ライフジャケットを着る



流れの速いところに近づかない



溺れたときは「浮いて待つ」

### ☆暑い日が続いていますが、夜はぐっすりと眠れていますか？

## 快眠のポイント

寝るらしい夜でもよく眠れる

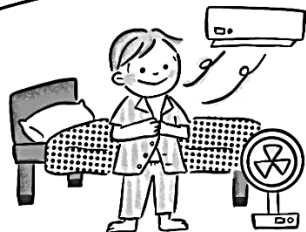
眠る2~3時間前にお風呂に入る



昼寝は短めに



エアコンや扇風機で部屋を涼しく



汗がすぐ乾く素材のパジャマにする

## 夏休みにイカ

危険な場所にイカない



知らない人に

ついてイカない



出かけるときは伝えよう

どこで

何を

誰と

何時に帰ってくる



☆夏は、午後から夕方にかけて雷が発生しやすくなります！

突然の雷！ 身を守る方法は？

✕ 木の下は絶対にダメ

そばにいる人も感電してしまうことがあります。木からはできるだけ離れましょう。



○ 姿勢を低くして、建物の中へ

雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられる場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。



☆夏の紫外線、夏の冷え性に注意しよう！

紫外線対策をしよう

紫外線の浴びすぎは、将来、皮膚や目の病気のリスクを高めます。



午前10時～午後2時の間はできるだけ外出を控えよう

夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなどをプラスする



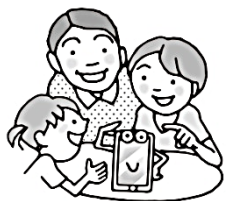
☆「アウトメディア」にチャレンジ！



1学期、保健室では夜遅くまでテレビやゲームをしていて寝不足です。この夏休みは、テレビ・ゲーム・スマホなどを使わない時間をとる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル① ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル② 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル③ メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル④ 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合って決めましょう。メディアと上手につき合う方法が見つかるといいですね。



夏の星空を眺めてみよう



夏の夜、テレビ・ゲーム・スマホを置いてたまにはゆっくり星空を眺めてみませんか？



さが探してみよう！

夏の大きな三角

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。8月なら夜9時ごろ、真上に見つかります。

ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11日～14日の夜9時から明け方ごろまで。空全体に現れ、1時間に25個ほど見えることも。