



ほけんだより

H28年7月20日

さやましょうがっこう ほけんしつ
佐山小学校 保健室

さあ、^{なつやす}夏休みです。^{あつ ひ つづ}暑い日が続きますが、^{たいちようかんり}体調管理
はもちろん、ケガにも^き気をつけながら夏の^{なつ おも て}思い出をたく
さん^{つく}作ってくださいね。



夏バテしない生活。

^{あつ ひ つづ}暑い日が続くと、どうしても^{つめ}冷たいものに^て手がのびて
しまいますね。でも冷たいものの^{た す の す}食べ過ぎや^す飲み過ぎは、
^{い ふ たん}胃に負担がかかってしまい、^{しょくよく}食欲もなくなり、^{なつ}夏バテの
^{げんいん}原因となるので^{ちゅうい}注意しよう。
また、^{れいぼう き す}冷房の効かし過ぎも^{たいちよう くす}体調を崩す^{げんいん}原因となる
ので^{ちゅうい}注意し、^{そと き おんさ}外との^{い ない}気温差を5℃以内にしよう。



ねつちゆうしよう よ ぼう 熱中症を予防しよう！！

^{ひ きゅうけい}こまめに日かげで^{うんどう}休憩する ^{まえ すいぶん ほ きゅう}運動する前に水分補給 ^{ぼうし うすぎ}帽子をかぶり薄着をする



ねつちゆうしよう よ ぼう すいぶん ほ きゅう かわ まえ の 熱中症予防のための水分補給は「のどが渴く前に飲む！」

1・2年生は、9時までに
3・4年生は、9時30分までに
5・6年生は10時までに寝よう！



★**早寝・早起き**

1日3食、バランスのよい
食事をきちんととって、夏バテ
知らずの健康なからだに。



★**規則正しい3度の食事を**

規則正しい生活習慣を身につけるために！！

夏休み中は、ついつい生活リズムがみだれがちになります。

そうすると、夏バテになったり、熱中症にかかりやすくなります。



健康な生活を送るために

生活リズムを整えよう。



★**テレビ・ゲームは時間を決めて** ★**からだを動かそう**

テレビをみる時間とゲームをする時間をあわせて2時間までにしよう。

外で遊ぶ時は、帽子をかぶろう。
日かげで休けい・水分をとりながら遊ぼう。

おうちの方へ・・・生活点検、お世話になりました。

先日は、生活点検へのご協力ありがとうございました。元気に過ごすためにはどうすればよいか、具体的に目標を決めてしっかり取り組めた1週間だったように感じました。これから始まる夏休み、お家でもお子さまと一緒に元気に過ごすための目標を立ててみてはどうでしょうか。暑い夏こそ、規則正しい生活等しっかりと体調管理を心がけて楽しい夏休みをお過ごしください。

また、夏休み明けにも生活点検を実施する予定ですので、ご協力のほどよろしくお願い致します。