

ほげんだより

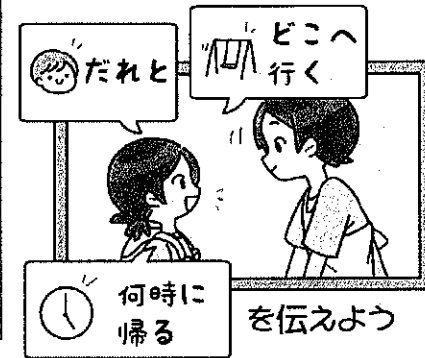
令和3年7月20日
京丹後市立宇川小学校
保健室

「けんこうのきろく」をくばります

おうちの人と一緒に見て、自分の健康状態や成長の様子をたしかめましょう。

- ★身体測定・体重測定・視力検査・聴力検査・尿検査
 - ★内科検診・歯科検診・耳鼻科検診・眼科検診
 - ★体力テストの結果
- 体力テストの上体起こしについては実施していません。

出かけるときは



いよいよ夏休み。長い休みのようですが、案外あっという間に終わってしまうかもしれ

れません。毎日同じ時間に起きて充実した夏休みを過ごしてくださいね。

2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

あつ～い夏休みを元気にすぞう4つのヒント

暑さに負けず、元気にすぞうするための9か条を教えます！

な んどもこまめに水分補給

つ めたいたべものやのみものにかたよらず

バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう

ち ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで今日も元気！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規則正しい生活は、まず早起きから！

自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつかれるよ。

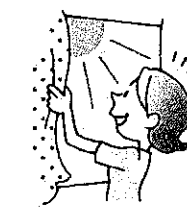
3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう



昼間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の

時間をわざわざ作らなくても、階段ののぼりおりや部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠い朝もカーテンを開けて朝日を取り込め

ば自覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

4 ヒント ねる前のゲーム・タブレットはやめよう



規則正しい生活は、まず早起きから！自然と

夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつかれるよ。

出かけるときは忘れずに

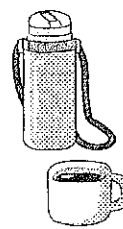
ぼうし

直射日光があたると防ぐ。ツバが広く通気性のよいものを。



水筒

汗やおしっこから出ていく水分を補給。



汗ふきタオル

あせもやにおいで対策に。清潔なものを用意して。



木陰や涼しい場所でこまめに休憩を

