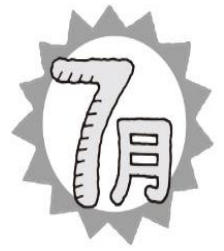


おうちのひとといっしょによみましょう！



2019年7月 光竜寺小学校 保健室

7月に入っても、梅雨はまだ終わりませんが、いよいよこれからが夏本番ですね。
気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなるので、体調を整えながら
気を付けて夏を乗り切りましょう！

熱中症にならないためには？



こまめな水分補給をしよう



日陰で休憩しよう



十分な睡眠をとろう



1日3食バランス
よく食べよう



体調の悪いときは
運動をひかえよう



汗をかく習慣を
つけよう

さわやかチェック



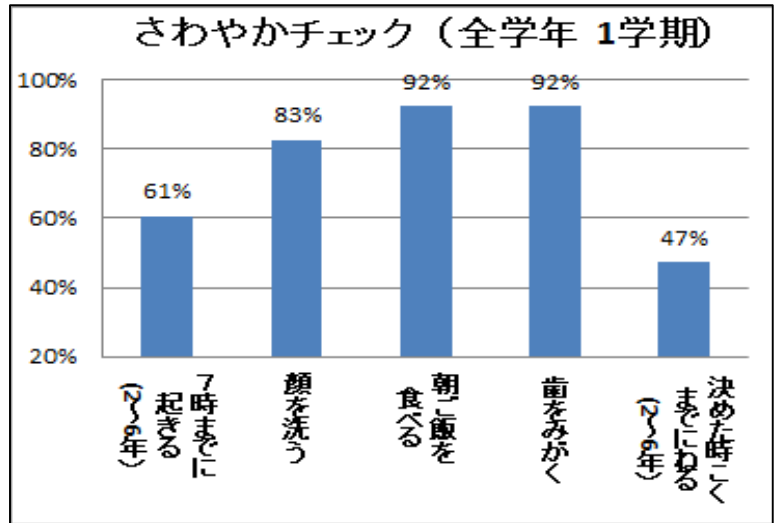
1学期のさわやかチェックが終わりました。全体の結果は下のグラフです。

各学年の結果は、裏面にのせています。夜寝ている間に口の中では、ばい菌がたくさん増えるので、必ず朝の歯みがきをしてきましょう。

もうすぐ夏休みが始まります。ふだん学校に来るときと同じように、早寝・

早起き・朝ごはんの

ことを忘れずに過ごすように
にしましょう。今回のさわ
やかチェックをふりかえっ
て、夏休み中も大きく生活
リズムを崩さないように
してください。



保護者のみなさまへ



さわやかチェックにご協力いただきありがとうございました。

今回、1年生は時間に関することはやりませんでした。小学生は9～10時間睡眠が必要です。1・2年生は21時、3・4年生は21時30分、5・6年生は22時までに就寝し、7時に起床するのをすすめています。いつもと就寝時刻や起床時刻が90分ずれると、脳は時差ボケの状態になるといわれているのですが、土日などの休み中は夜更かしやお昼近くまで寝ている児童がいるようです。睡眠のリズムを取り戻すのは、心身ともに負担がかかります。長い夏休みを前に、これからも生活のリズムを崩さないように、ご家庭でもご協力をお願いします。暑い日が続いていますので、熱中症などにご注意ください。