

おうちのひとといっしょによみましょう！

ほけんだより

夏休み号

2019年7月 光竜寺小学校 保健室

みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少しです。待ちに待った夏休み。学校がお休みだからといってだらけて過ごすと、あっという間に終わってしまいますよ。2学期を元気にむかえるために、さわやかチェックの反省をいかしながら、夏休み中も生活リズムをきちんと整えておきましょう。

夏バテに注意！！

夏バテってどんな症状？

お腹の調子がわるい



食欲がない



やる気がない



疲れが取れない、だるい



気になる症状がある人はチェックしてみよう

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い



- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！
生活習慣を見直しましょう



まだあるよ

夏休みの宿題

保健室からも、みなさんに
夏休みの宿題があります。



☑ 病院に行っておく

健康診断で「受診のおすすめ」をもらったのに、まだ病院に行っていない…という人は、時間のある夏休みに治療を終わらせましょう。

☑ 生活リズムを整える

休みの間も、学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。カーテンを開けて朝日を浴びれば、体内時計がリセットされて順調な1日をスタートできます。



☑ 健康目標を立てる

1日に3回歯みがきをする、毎日欠かさず朝ごはんを食べるなど、この夏休みは自分で健康目標を立てましょう。毎日続ければ、ますます元気に新学期を迎えられますよ。



この夏

胃からのおねがい

冷たいものばかり
食べないで

やわらかいものや
めん類も、よく噛んでくれると
消化しやすくうれしいな

水分補給はこまめに。
一度にたくさん飲むと、



処理しきれずに
はたらきが
悪くなるんだ

きけんから自分を守るために…

「知らない人」ってどんな人？

いつもあいさつを
するけどおうちの人
知らない人

よく公園で会うけど
名前を知らない人

ついていかない！

やさしい「声かけ」？ でも…

アイスを買って
あげるからおいで

足が痛い。
病院まで連れて行って

お母さんが事故に
あったから車に乗って

声をかけられても「おうちの人に聞いてから」と答えよう！

保護者のみなさまへ

1学期は多数の健康診断があり、それにもとない調査票などたくさんの提出物にご協力ください、ありがとうございました。また、発熱やけがなどで保健室から連絡した際にも、お忙しい中、お迎えに来てくださったりと、本当にありがとうございました。夏休みは生活リズムがくずれがちになりますし、熱中症なども心配なので、こまめな水分補給とともに睡眠などの生活リズムを整えることもご配慮ください。