



ほけんだより

7月はとっても暑かったですね。学校でも、暑さ指数によって昼休みの過ごし方を決めているのですが、暑すぎて外で遊べない日も多かったです。さて、夏休みがやってきました。せっかくの夏休みなので、「体調をくずして寝込んでいた…」とならないように、しっかり生活リズムと体調を整えましょう。



☆☆☆夏を健康に過ごすために☆☆☆

夜は早く寝て、朝は早く起きよう

休みだと、ついつい夜更かしをしてしまう人がいますが、夏休み中も早めに寝ましょう。習い事で遅くなる日も、23時までには寝られるように努力しましょう。

朝も、できるだけ、学校がある日と同じ時間に起きましょう。平日と休日の起きる時間に2時間以上差があると、体内時計が狂うそうです。どんなに遅くとも、8時までには起きてくださいね。



ゲームやYouTubeのしすぎに注意

長時間、画面を見続けていると、視力が落ちたり、目が疲れ、首や肩がこります。また、夜遅くまでしていると、眠りが悪くなり、次の日に頭や体がだるくなります。

ゲームやYouTubeは約束を決めてつかいましょう。



食事をしっかり摂ろう

食事を抜くと、夏バテや熱中症になりやすくなります。お米やお肉、野菜など、バランス良く食べましょう。



毎日、歯みがきをしよう

歯みがき週間、みなさんとても頑張っていました！！夏休みも、忘れずに歯みがきをしましょう。

特に寝ている間にむし歯菌が増えやすいので、夜寝る前と朝起きた後は必ずみがきましょう。

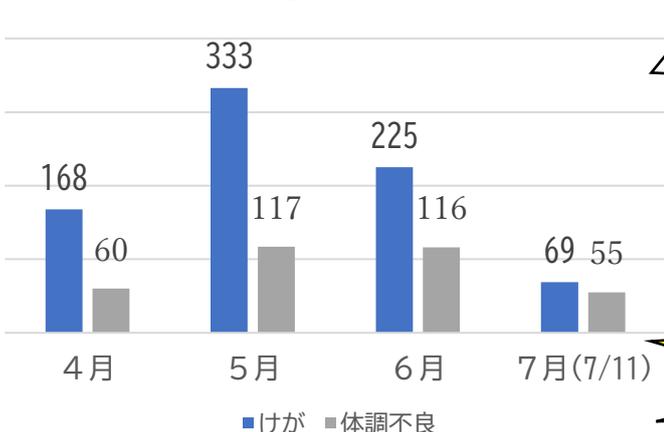


適度な運動をしよう

夏は暑いですが、冷房が効いた室内ではばかり過ごしているのも、体力低下につながります。休憩や水分補給をしながら外で遊んだり、涼しい時間に散歩をしたりしてもいいですね。



1学期の来室人数



5月は晴れの日が多く、外で遊ぶ機会が多かったので、ケガが多かったです。また、月曜日は、土日の習い事疲れや遊び疲れ、月曜日の憂鬱な気持ちから、体調不良を訴える人が多かったです。土日もしっかり休養と食事をとって、体調に気をつけてほしいなと思いました。

夏休みは治療のチャンス！

むし歯の治療をお願いします。