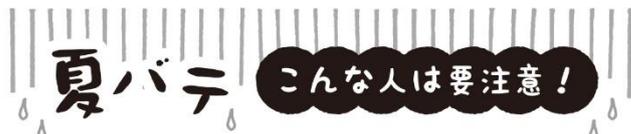




いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みですね。夏休みは楽しいこともたくさんありますが、思わぬ危険もいっぱいです。ケガや病気に気をつけて健康で楽しい夏休みを過ごしてください。

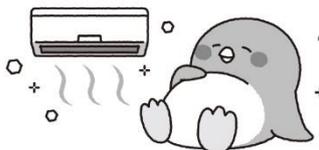
生活リズムをととのえよう

夏になると暑くなり、冷たいものが食べたくくなりますよね。暑いからといって長い間涼しい部屋で、冷たい物ばかり食べたり飲んだりしていると「やる気がでない、だるい」など夏バテになってしまいます。夏休みも「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけて元気に過ごしましょう。



冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか?



クーラー大好き!

設定温度は低すぎませんか?

夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホをしていませんか?



よるおそ夜遅くまでゲームやスマホをしていると眠りが浅くなってしまう。寝る2時間前にはスマホやゲームはせず、ストレッチなどをしてぐっすり眠るまでの準備をしましょう。

夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



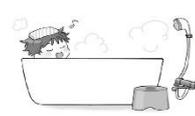
寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

新型コロナウイルス感染症対策

夏休みも「手洗い、マスク、距離をとる（ソーシャルディスタンス）」を心がけて新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。また、人の多いところへは行かない、人と話すときは十分に（最低1m）は距離をとるなど感染症対策をしっかりとしましょう。



自分や家族、友達を守る行動を心がけましょう！！

あせもにちゅうい！！

清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。

原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。

しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。



こうして予防！

- *吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- *こまめに着替える
- *クーラーを上手に使う
- *汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる



ここがキケン！

汗のたまるところは、特に注意が必要です。

- *首
- *わきの下
- *ひじ、ひざの裏など

出かけるときは、タオルを忘れずにもっていき、こまめにあせをふくようにしましょう。

《配付物について》

「健康のきろく」を配付しています。「健康のきろく」は6年間使用しますので、お子様と内容を確認されたあとは8月27日（木）までに学校へ返却をお願いいたします。また、「健康診断の結果」も配付しています。ご家庭で確認をお願いいたします。治療が必要なお子様には「治療勧告書」を配付しています。受診されましたら、学校へ受診報告書の提出をお願いいたします。