

いよいよ夏休みです。楽しい夏休みにするためにも、健康に安全に過ごしましょう。

1 熱中症に気をつけよう

今年の夏は雨ばかりで、気温が上がらない日が多かったですが、晴れると気温が 30℃ を超えています。あまり暑さになれていない私たちの体は、熱中症になりやすくなっています。のどがかわく前に水分ほきゅうしたり、すずしい場所やかげで休んだりすることは忘れないでください。みんなで声をかけあい、熱中症を予防しましょう。

とくにクラブで運動をする人は、こまめな水分ほきゅうと休けいをお願いします。また水分だけではなく、スポーツドリンクや塩分補給タブレットなどミネラルがとれるものも準備しておきましょう。



2 食事、飲みものに気をつけよう



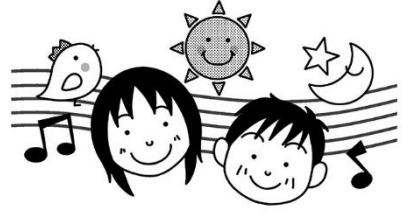
夏休み、お家の人が仕事で昼ごはんが自由の人もいます。お菓子ですませることがないようにしましょう。おにぎりでも、麺類でもいいので、「食事」をしましょう。

また飲みものはなにを飲みますか。ジュースを飲みたくなると思いますが、飲みすぎには注意しましょう。スポーツドリンクにも砂糖がたくさん入っています。運動するとき以外は、なるべくお茶や水を飲むように心がけましょう。



3 早ね早おきをしよう

休みがつづく、学校があつているときとねる時刻、おきる時刻がかわつてくつと思ついます。しかし、生活リズムがくずれると、学校が始まつてから習慣をかえるのはむづかしく、体調をくずしやすくなります。何時までは朝ごはんを食べ、何時までは宿題をして、何時には昼ごはんを食べるなど、とくに午前中の過ごし方を決めておくと、充実した一日をすごせると思ついます。



4 ゲーム、SNSをつかうときは約束を守ろう

スマホやタブレット、ゲーム機を買つてくれたのはおうちの人です。おうちの人と決めたルールや約束は守りましょう。

SNS やゲーム通信は日本中、世界中に友だちをふやしたり、芸能人を身近に感じられたり、いつでも友だちと話したりできてとても便利です。でも、相手は自分を知らないからなんでも言つていいやとひどいことを書きこんだり、勝手に他の人の写真を SNS にあげたり、使つ方がわるいと自分や他の人を傷つけてしまいます。「使つちゃダメ!」とは言いません。友だちと一緒にいて話すときは、相手がどう思つうかなと考へながら話してつますよね。SNS の中でもそうであつて欲しいと思つています。



5 その他、保健室からお知らせ

「にこにこファイル」「りゅうっこげんきシート」を配ります。どちらも 8月17日(月)の始業式に持つてきてください。

*8月17日にみんなと元氣なすがたで会えるのを楽しみにしてつます!