

ほけんだより

なつやすみ号

ここに響く言葉
『とにかく、毎日が
新しい日なんだ』
-ヘミングウェイ-

R5.7.20

No.11

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね

なつやす 夏休みはじまります



あした なつやす
明日から夏休みです。

みな なつやす
皆さんは、どんな夏休みにしたいですか？

7月21日(金)～8月27日(日)までの

38日間です。みなさんが、ケガや病気を

予防できる行動をとって元気に過ごせるよ

うに願っています。交通事故や、水(海や川、

プール、用水路など)の事故、火(花火・

バーベキューなどのとき)の事故にもあわな

いようみんなで気をつけましょう。

2学期の始業式(8月28日(月))に、みな

さんに会えるのを楽しみにしています。



ねっちゅうしょう なつばて 熱中症・夏バテにならないために

いい汗をかこう！

【いい汗の特徴は？】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

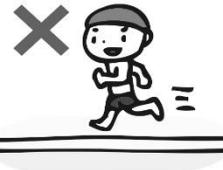
いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかいたためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。



プールにはいるときは

あんぜんのために… プールのやくそく

はしらない



とびこまない



ふざけない



むりをしない



保護者のみなさま

1学期の間、給食当番時のマスクの準備、プールカードへの記入、健康診断結果による病院受診等、様々な面において学校保健活動へのご理解・ご協力、本当にありがとうございました。

健康な体の合い言葉
(蘇陽小バージョン)

『ははは ^^

あ、うん ^^』



はみがき

あさごはん

うんどう

治療おねがいます

眼科・歯科・耳鼻科等、健康診断の結果で治療が必要なお子様は、夏休みの間にぜひ受診をお願いします。9月には運動会があります。2学期、お子様が学校生活を元気にスタートできますようよろしくお願いします。



簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

【生活の工夫】

早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか？ でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

【着る物の工夫】

夏を楽しむ涼しい布素材

暑～い夏を乗り切るためには、どうしたらいい？

まずは、涼しい布素材を選びましょう。麻(リネン)やインド綿などは、軽くて通気性にすぐれています。また、速乾性(ドライ)Tシャツは、すばやく汗を吸収し、乾きやすいのが特徴です。いずれも、洗濯が簡単なのも魅力的です。

素材だけでなく、布の織り方に注目！ おすすめは、楊柳生地(たて方向の細長いシボ(しわ)がある生地)。表面に凹凸があるため、布が肌にベタッと貼り付かないので、サラッとした心地よさが続きます。

快適な衣服を選んで、気持ちよく夏を過ごしましょう！

