



ほけんだよい

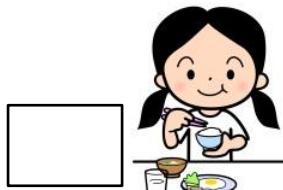
なつやす ごう 夏休み号



大野小学校 保健室

みなさんが楽しんでいた夏休みが始まります。長い休みが続くと、学校に行っているときよりも生活リズムがくずれやすくなることがあります。また、暑い日が続きますので、体調をくずさないように、食事の栄養バランスを考えたり、こまめな水分補給を心がけたりしながら、体もしっかり動かすようにしましょう。規則正しい生活は熱中症の予防にもなります。下の①～⑩は、夏休みの間に気をつけてもらいたいことです。「とくにこれは気をつけたい！」と思うものに○をつけてましょう。（○はいくつつけてもいいです。）

① 朝ごはんを毎日食べる。



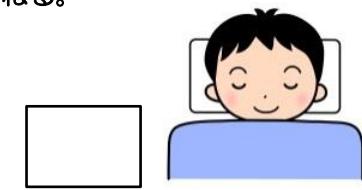
② ジュースより、麦茶や水をのむ。



③ 外で遊ぶときは、ぼうし・すいとうをもっていく。



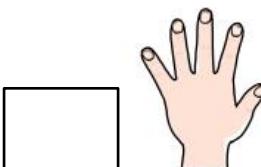
④ 夜ふかしはせずに、早めにねる。



⑤ 朝は早く起きる。



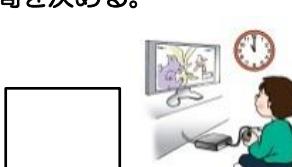
⑥ つめは短く、清潔にする。



⑦ 外から帰ってきたら、手あらい、うがいをしっかりする。



⑧ 動画やゲーム・テレビは時間を決める。



⑨ おやつをだらだら食べない。



⑩ 食べたあと、歯みがきをする。



保健室からのおねがい

6月までに行われた健康診断の項目のうち、治療が必要な人へは結果のお知らせを配付しています。（歯科は全員に配付しています。）お知らせをもらっている人の中で、まだ病院に行っていない人は、この夏休みの期間を利用して、必要な治療をすませましょう。特に歯科は、今年も治療が必要な人が多くいました。また、しばらく放置されたむし歯がいた人もいたようです。夏休みの間も、ていねいな歯みがきを毎日がんばりましょう。

