

ほけんだより

夏休み



豊水小学校 R4. 7. 19

今年ことしの夏休みなつやすみは、38日間にちかんと、曜日ようびの関係かんけいで昨年さくねんよりも2日間ふつかかんも長ながくなっています。行事ぎょうじも少しすこずつ戻もどりつつあります。コロナとのつきあいかた方もなれてきましたが、なれすぎないように、感染かんせん予防よぼうに気きをつけながら、健康けんこうで、楽しい夏休みたのなつやすを過すごしてください。



あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

- 冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える
- 涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる
- 熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足
- “シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!



のどがかわ渴かわいていなくても
水分すいぶん補給ほきゅう



塩分えんぶんをとる



帽子ぼうしをかぶる

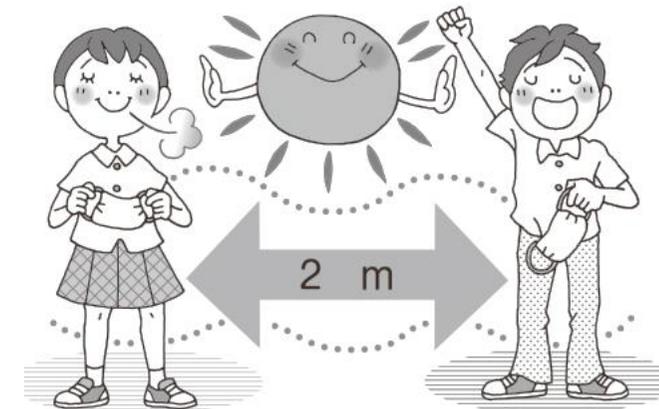
熱中症予防のポイント



うすい色いろのゆったりした服ふくを着きる



保冷剤ほれいざいや冷たいタオルつめひで冷やす



屋外おくがいではマスクとを取る