



夏バテ予防のポイント

もうすぐ夏休みがはじまりますね！。けがや病気に気を付けて、楽しい思い出をたくさん作ってほしいと思います。そのためには生活リズムが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」バランスよく、なんでも食べて、熱中症予防のためにも、夜はしっかり寝ましょう。朝夕など、少し動きやすい時間に家族で散歩をしたり、体を使うことも大切にしてください。みなさんと2学期に会えるのを楽しみにしています。

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

「メディアコントロール」できるように😊

「メディアコントロール」とは、テレビ、ゲーム、スマホ、インターネットなどをつかわない時間を自分でつくることです。友達と話したり、本を読んだり、体を動かしたり、じっくり勉強したりする時間をもちましょう。

テレビ、ゲーム、スマホ、インターネットなどを使うときの約束はありますか？



保護者のみなさまへ

◎健康診断の結果一覧を配付しました。夏休みは受診のチャンスです。特に、むし歯は早めの治療をお願いします。治療等が終わりましたら、2学期に治療プリントの提出をお願いします。

◎暑さが厳しく、熱中症対策など注意が必要な日々ですが、ご家族で楽しい時間を過ごせますようお願いしております。



睡眠をしっかりとする



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

～ほけんしつから～

① なつやすみ健康カード(おもて・うら)

みんなが健康的に夏休みをすごせるように☆とりくみましょう。

提出
8月26日

② 病気の治療をしよう！

治療プリントを持っている人は、夏休み中に病院へ行きましょう。

