



# げんきな子 H30 夏休み号

浜岡東小学校保健室



いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まります。夏休みはどんなことをして過ごしますか？楽しく過ごすためには、心も体も元気であることが何よりも大切です。2学期始業式の日、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## げんき なつやす す きそくただ せいかつ たいせつ 元気に夏休みを過ごすためには規則正しい生活が大切！

### ●学校のあつひと同じ時間に起きよう。

生活リズムが一度崩れてしまうと、元に戻すのは大変です。2学期も元気に学校に登校できるよう、おなじ時間に起きるようにしましょう。また、気温がそこまで上がっていない早い時間にしっかりと朝ごはんを食べて、朝のうちから勉強や運動をするのもいいですね。



### ●朝ごはんをしっかり食べよう。

暑くなるとどうしてもあっさりした食事になりがちですが、バランスよく栄養をとる必要があります。特に、朝から栄養をしっかりとることで、脳の働きが活発になり、元気に一日を始めることができます。だらだらと過ごしがちな夏休みには特に大事ですね。

### ●飲み物、食べ物を考えよう。

ジュースには砂糖がたくさん入っています。お茶かお水を飲むようにしましょう。熱中症予防用の清涼飲料水にも砂糖がふくまれているので、とりすぎには注意しましょう。

また、甘いお菓子には、砂糖や油がたくさん入っています。スナック菓子には、油や塩も多く含まれているそうです。お菓子はできるだけひかえめに、食べる量や時間を決めて食べましょう。

例えば、

- お菓子は1日に食べていい量を決める。
- 午後3時になったらこれだけのお菓子は食べてもいいけど、食べたら体を動かす。ゲームをしながらお菓子を食べるのはやめる。 など。



### ●睡眠をしっかりとう。

睡眠不足は体調を崩したり、熱中症になりやすくなったりします。暑さやプールなどで体は疲れています。しっかり睡眠をとって元気に体を動かしましょう。しっかり寝るためには、寝る前に光を浴びないことが重要です。寝る2時間前には、テレビやゲームの使用はやめましょう。



# 熱中症予防に大切なこと 3か条



□睡眠をしっかり取る  
寝不足は、体調をくずすもとになります。夜ふかしせず、早く寝るようにしましょう。



□朝ごはんを食べる  
寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんでき取りましょう。



□暑さになれておく  
暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。



調子が悪いと感じたら早めに水分を取り、涼しいところで休むようにしましょう。



夏休みは治療のチャンス



健康診断の結果、治療の必要があるというお知らせをもらった人は、夏休みを利用して、病院を受診して下さい。放置しておくとおどくなくなってしまうので、早めに病院に行くようにしましょう。



## よい歯の児童の表彰



小笠地区学校保健会で、毎年6年生を対象に「よい歯」の審査が行われます。審査基準は、むし歯（治療した歯も）が1本もなく、歯ならびも良く、いつも歯みがきがきちんとしてきているピカピカの歯の持ち主が選ばれます。今年度は5名が選ばれました。

6年1組	大城戸 恵美 さん	6年2組	櫻井 玲七 さん
	原田 有 さん		細田 咲幸 さん
			横山 陽一 さん



いつまでも 歯 を大切にしてください。