



# げんきな子

令和元年 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じかんに起きよう。

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、同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。お茶や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。

お菓子を食べたら、運動する。



### ●睡眠をしっかりとりよう。

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。



# ねっちゅうしょう **熱中症、まだまだ心配です！！** しんぱい

## ねっちゅうしょう よぼう たいせつ **熱中症予防に大切なこと 3か条** さん じょう



□睡眠をしっかりとする  
ねぶそく たいちよう  
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  
あさ あいだ あせ  
寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんにとりましょう。



□暑さになれておく  
あつ たい ていこうりよく  
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。



涼しいところで横になり、太い血管のあるところを冷やす  
くび 脇の下 あしつけ根

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。



## なつ ふる **夏もお風呂タイムをたいせつに**

あせ からだ  
汗や体のよごれをしっかりとおとします。



シャワーよりお湯につかったほうがつかれがとれます。

ぬるめのお湯にゆっくりつかると寝つきもよくなります。



### 保護者の方へ

4月の健康診断の結果、治療の必要があるお子さんに、治療のお知らせを配布しました。その後いかがでしょうか。まだ受診をされていない場合は、夏休みを利用して受診をお願い致します。

