

ほけんだより



厚木市立玉川小学校
保健室
平成30年7月19日

梅雨が明け、天気の良い日が続いた7月。子どもたちは、登校しただけで朝から汗いっぱいですが、朝から外で元気良く遊ぶ姿が見られました。さすが、玉小の子どもたちです。皆元気に、明日の終業式が迎えられそうです。

さあ、いよいよ夏休みが始まります。けがや病気などに気をつけて、楽しく過ごして、たくさん思い出をつくってほしいと思います。



「夏休みだから、好きなだけテレビをみて、ゲームをするぞ！」なんて、思っている人はいませんか？夏休みだからこそ、できることがあります。苦手な教科にじっくりと取り組んだり、読書をしたり、もっと上達したい習い事をがんばったり…。自分が何をがんばりたいか、考えてみましょう。

夏休みの 過ごし方

あなたは、どちらを選ぶ？

夏休みのいろいろな場面をカードにしました。あなたは、どちらのカードを選ぶ？

<p>早寝早起きで、夏バテ撃退！</p>	OR	<p>夜ふかし・朝寝坊を楽しもう！</p>
<p>夏こそバランスよく食べよう！</p>	OR	<p>夏こそダイエットのチャンス!?</p>
<p>涼しく過ごす工夫をしよう。</p>	OR	<p>冷房をガンガン使おう！</p>
<p>ユウワクには、絶対負けない！</p>	OR	<p>ちょっと冒険もいいじゃない？</p>

あなたの選択が正しかったかどうかは、夏休みの最後にわかります。お楽しみに…。

☀️ 夏バテしないためには ☁️

夏バテとは、特定の症状を指すのではなく、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、だるさ、疲れ、立ちくらみ、食欲低下、胃腸の働きの低下などが挙げられます。規則正しい生活をして、夏バテにならないようにしましょう。

十分な睡眠をとる

十分な栄養をとる

適度な運動をする

水分は少しづつ
こまめに補給する

冷たいものを食べ過ぎない

ぬるめのお風呂につかる

エアコンの設定温度を
低くしすぎない

ねる前は部屋を少し
涼しくしておく

～おうちの方へ～

子どもは

小さな大人ではありません

子どものからだは、中も外も成長の途中。大人のミニサイズではないのです。

●必要な睡眠時間：11～12時間

遅くても、夜9時までに
ふとんに入る習慣を。



●食べもの・飲みもの：

・肉、魚は火を通したものを

→大人は平気でも、子どもは
おなかをこわしてしまうこ
とがあります。



・カフェインの入った飲みものは×

→ひどく興奮したり、寝つき
にくくなったりします。



健康診断の結果、治療や相談が必要と言われた人は、夏休み中に行きましょう。

健康診断の概要が裏にありますので、ご覧ください。



夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

2学期に、元気に会えるのを楽しみにしています！

