

# 夏休み号 ほけんだより



学級花壇の向日葵

令和5年7月20日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

夏の花といえば「向日葵」を思い浮かべる人が多いと思います。学校の花壇に咲いているひまわりも大きく育っています。太陽に向かってまっすぐに伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、様々な国で「太陽の花」を意味する名前が付けられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるために色々な経験をして成長できるチャンスです。

毎日暑いからと、冷房の効いた部屋にいるのではなく、毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！



## 夏休みの約束

### ① かなか行けない治療に行くチャンス

「受診のすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンスです。健康な体で2学期を迎えましょう！



### ② めたいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテになったり。バランスのとれた食事を心掛けましょう！



### ③ やりすぎないネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足になります。おうちの方と使用時間を決めて、体を動かす時間も作しましょう！



### ④ い分はこまめに

水分補給をしないと、熱中症になる危険があります。家でも外でもしっかりと水分をとりましょう！



### ⑤ ださない生活リズム

学校に行く日と同じように、早寝早起きを心掛けましょう！特に睡眠は1日の疲労を回復してくれるだけでなく、成長ホルモンなどにも影響を与えます。



保護者様へ ～1学期を振り返って～  
4月から大窪小学校に来て約4か月が過ぎようとしています。昨年度と比べ、来室状況が少なく、欠席者もほとんどいません。子ども達は、毎日元気に学校生活を送っています。給食もほとんど残菜0の状況が続いており嬉しい限りです。2学期の成長も楽しみです。保健室に何か相談などありましたら、遠慮なくお声かけください。



## 夏の星空を眺めてみよう

夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホを置いて、たまにはゆっくり星空を眺めてみませんか？



さが探してみよう！！

### 夏の大きな三角形

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。8月なら夜9時ごろ、真上に見つかります。

### ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11日～14日の夜9時から明け方ごろまで。空全体に現れ、1時間に25個ほど見えることも。