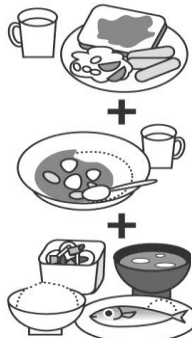


ほけんだより 夏休み号

R4. 7. 20
高鍋西小学校 保健室

健康に過ごそう! 夏休み

生活リズムをくずさない!



1日3食、栄養バランスの食事を!

暑くて食欲が出なくても
3度の食事はしっかりとろう

お菓子の食べすぎにも注意!

おやつは量と時間を決めて食べよう!



クーラーや冷たいものは、ひかえめに!

具合のよくないところは治療をすませよう!



むし菌があると、



ふんぬ へんばれないよ

早寝早起きを心がけよう

夜ふかしや朝寝坊をしていると生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなり、新学期にふだんの生活のペースに戻すのに大変になります。休み中も規則正しい生活を!

クーラーのかけすぎ

長時間使用せず



外気温との差は5℃以内

昼間は外で元気よく遊ぼう!

クーラーのきいた室内ばかりにいると運動不足になり、暑さにも弱くなります。

ラジオ体操のススメ



☆ 夏休み中に注意しておくこと

宿題などは早めに終わらせておきましょう!

宿題・勉強は午前中の涼しいうちに済ませましょう。
夜遅くまでやるより、
能率があがります。

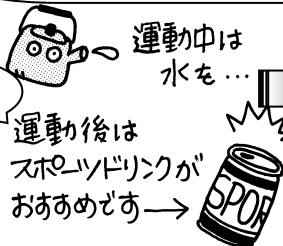


運動会に備えて、体力をつけておきましょう!

ゴロゴロ・ダラダラばかりでは2学期はじめがたらいです。
少しづつ体を動かしておきましょう。



外遊びする時は、こまめに水分補給をしましょう。



無理しない。休もうぜ! 熱中症予防の基本です。

夕方6時には帰宅します

夏休みの解放感に流されないで! 子どもだけで友達の家には泊まりません!(夜、出歩けません!)



いろんな誘惑に負けないように!



迷わない。

先週、学校保健委員会で、『メディアと子どもの健康について』の研修を行いました。コロナの心配もあり、なかなか遊びに行けないかもしれませんが、夏休みは、自由な時間がたくさんあります。メディアだけで長いお休みが終わってしまわないよう、日頃できない体験活動にも挑戦し、心に残るよい思い出を作ってください。

