

# ほけんだより 夏休み号

平成30年7月19日(木)

美郷北学園 保健室

いよいよ待ちに待った夏休みです！どんなふうに過ごそうかな・・・♪  
と考えるだけで、ワクワクしてきますね。夏休みを楽しく過ごすには、  
元気が一番大切です。けがや病気に気をつけて、充実した楽しい夏休みを  
過ごしてくださいね♪



夏休みにこそ！

## 規則正しい生活をしよう！

夏休みは、お祭りや親せきの人との集まりなど、楽しみがたくさんあると思います。しかし、  
夏休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊、暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、  
体調を崩してしまいます。規則正しい生活をして、夏休みを楽しみましょう♪

## 夏を元気にすごしたい人へ

### からだやおなかを冷やさないで

外の気温との  
差は5℃以内に

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

### エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と  
思ったらすぐ休む

### 熱中症に気をつけて

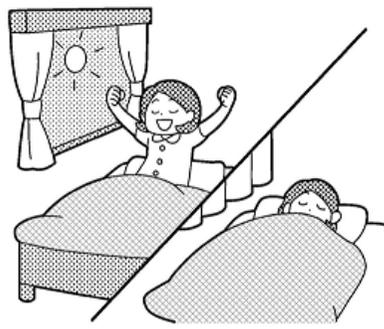
- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

### 夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

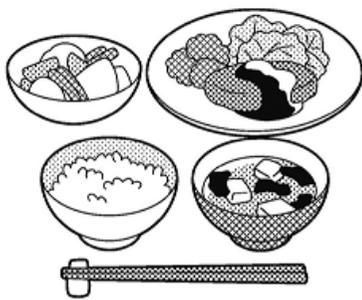
タオルの  
貸し借りは  
ダメ

#### 十分な睡眠をとる



まずは、朝早く起きて、体内  
時計をリセットすると、夜、  
自然と眠気が起こるようにな  
ります。

#### 3食、しっかりと食べる



成長には、好き嫌いをせず、  
栄養バランスの良い食事をき  
ちんと3食とることが大切で  
す。

#### 体を動かす



体を動かして運動すると、骨  
や筋肉が強くなり、夜もぐっ  
すりと眠れるようになります。

### 夏休みは絶好のチャンスです！！

4月から行われていた健康診断も終わりました。  
健康診断の結果、受診や治療が必要な人には「お知らせ」を  
配付しています。まだ、受診をしていない人は、夏休みが  
チャンスです。症状がひどくなる前に、ぜひ、夏休みを利用  
して受診・治療を始めましょう。  
★受診した人は、受診結果のプリントの提出をお願いします。



### 夏バテしやすいのは、こんな人

- 冷たいものやあっさりしたものばかり食べている
- のどが渇いたら、清涼飲料水（ジュース）を飲んでいる
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしていることが多い
- 夜ふかしが習慣になっている



夏バテしな  
いように、  
夏休みの過  
ごし方を考  
えよう！

### 保護者の皆様へ お願い

保健室からの夏休みの宿題として、グッドライフカードを  
8/3（金）の登校日に配付します。  
（幼稚園生は、7/20（金）に配付します。）  
地区懇談や参観日の懇談で説明しましたが、事前に考えて  
もらった☆がんばること☆について、夏休みに取り組んで  
もらいたいと思います。保護者の方も、意識して声かけ  
・サポートしていただきますよう、ご協力よろしく  
お願いいたします。

グッドライフカード...チェック表(夏休み) 美郷北学園小学校

※お持ちのグッドライフカードをここに貼ってください。

※お持ちのグッドライフカードをここに貼ってください。

| 日  | 月  | 日  | 月  | 日  | 月  | 日  | 月  | 日  | 月  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

※お持ちのグッドライフカードをここに貼ってください。

※お持ちのグッドライフカードをここに貼ってください。

※お持ちのグッドライフカードをここに貼ってください。