ほけんだより　夏休み号

いよいよ、みなさんが心待ちにしていた夏休みが始まります。特に気を付けておいてほしい５つの項目を下に書いてあります。夏休みの間も規則正しい生活を心がけて、健康に過ごしましょう。１学期の疲れをしっかりとって、また２学期にみなさんと元気に会えることを楽しみにしています♪

★心と体の元気の基本!!!

早寝・早起き・朝ごはん

きそく ただしい せいかつを しよう

次の日が休みだからと遅い時間まで夜更かしをする、朝遅くまで寝ていて朝ごはんが食べられない、など生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。ゲームなどは時間を決めてしましょう。

けがや じこに きを つけよう

警察庁によると、海、川、プールなどで発生する水の事故は、7～8月の夏に集中しています。また、転倒などでの大ケガ、交通事故などにも十分注意し、安全に過ごしましょう。

ちょうしの わるい ところを なおそう

１学期に健康診断がありました。むし歯など、健診で治療を勧められた人、その他、調子が十分でない人は、夏休みの間に病院を受診して、治療など必要な処置を受けましょう。

ねっちゅうしょうに きを つけよう

熱中症は、外にいるときだけなるのではありません。室内でも、なる可能性があります。まずは、喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

※詳しくはほけんだより6月号みてね!!

からだを うごかそう

運動は体の抵抗力を高め、病気の予防にもつながります。9月には運動会の練習が始まりますから、暑さに慣れることも夏休みの課題です。朝や夕方の涼しい時間帯に体を動かしましょう。