



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!!!

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん



次の日も休みだからと夜更かしをする、お昼に近い時間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。TV、ゲームなどは使用時間を決めましょう。



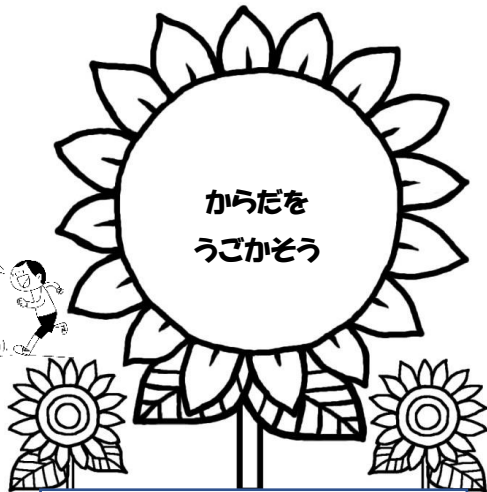
警察庁によると、海、川、プールなどで発生する水の事故は、7~8月の夏に集中しています。また、転倒などでの大ケガ、交通事故などにも十分注意し、安全に過ごしましょう。



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、調子が十分でないところがある人は、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。



熱中症は、外にいるときにだけなのではありません。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!!



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。朝や夕方涼しい時間帯に体を動かしましょう。