



ほけんだより

夏休み号
玉井小学校 保健室

お家の人と
よんでね



楽しい夏休みがやってきました!



夏休みはプールで泳いだり、お祭りに出かけたり、花火をしたりと楽しいことがたくさんありますね。「夏ばて」にならないよう次の注意を守って楽しい夏休みを過ごしましょう。

1 早寝早起きをしましょう!

人の体は太陽がしずむと眠くなり、太陽が出てくるとおきるようになっていきます。そのリズムをくずすと体の調子も悪くなります。



2 1日3食しっかり食べましょう!

朝ご飯は1日の活動のもとになります。ご飯を食べることにより、脳が目覚めます。夏ばて防止にもなり、1日を元気に楽しく過ごせます。



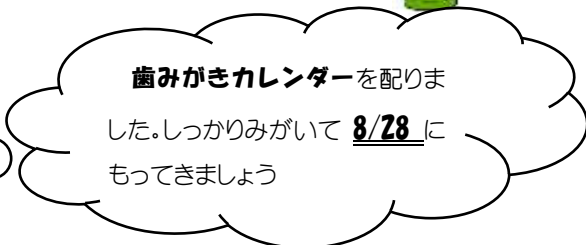
3 のどがかわいたら、茶のつくものを飲みましょう!

清涼飲料水には砂糖がたくさん入っているので、よけいにのどがかわいたり、むし歯になったり、急げきに体重が増えたりします。お茶や麦茶がおすすめです。冷たいものの取りすぎにも注意しましょう



4 食べたら歯をみがきましょう!

むし歯は食べ物が口に残っているとできやすくなりますので、食べた後は歯みがきをしましょう。もし、歯みがきが出来ないときはブクブクうがいをしましょう。また、おやつはダラダラと食べないで、時間を決めてたべましょう。



歯みがきカレンダーを配りました。しっかりみがいて **8/28** に
もってきましょう



5 クーラーのかけすぎ・ゲームのしすぎに気を付けましょう!

暑いからといってクーラーのかかった部屋で1日過ごすのはやめましょう。外との気温差が大きくなり、部屋と外を行ったりきたりしているうちにカゼをひいてしまいます。また、涼しい部屋でテレビを見たり、ゲームをしていると、運動不足になり、眼も悪くなってしまいます。



6 外に行くときは、必ず帽子をかぶりましょう！

強い日差しにより「日射病・熱中症」にかかることがあるので、帽子をかぶりましょう。また、こまめな水分補給を忘れずに！そして、着るものは汗をよくすって、風とおしのよいものをえらびましょう。



7 外から帰ったら必ずうがいと手洗いをしましょう！

「食中毒」やカゼなどの病気にかからないためにはまず、うがいと手洗いが大切です。人に言われなくてもできるようにしましょう。



8 お風呂に入って、体をせいけつにしましょう！

体は、汗といっしょにほこりや汚れ、細菌(ばい菌)がたくさんついてしまいます。それを洗い流すためにお風呂に入ります。お風呂は体の疲れをとる働きもします。



9 むし歯などの病気をなおしましょう！

健康診断で見つかった病気を、夏休みの時間があるときになおしましょう。



10 家のお手伝いをしましょう！

みなさんは家族の一員です。ふだんからそのことを忘れずに積極的に家のお手伝いをしましょう。ぞうきんがけやお風呂のそうじなどのお手伝いは、たくさん体を動かすので運動にもなります。自分でできるお手伝いを決めて、続けましょう。

充実した夏休みのために

1 健康の目標をたてよう

2 計画的に過ごそう

★起きる時間 : 時 分
★寝る時間 : 時 分

