

ほけんだより

精義小学校保健室 なつやすみ号

夏休みを元気に過ごそう！

みんなの楽しみにしている夏休みまで、あと少しです。つかれかたまっていませんか？長い夏を乗り越えるために、栄養のある食事と休養をたっぷりとってください。健康・安全に注意し、充実した夏休みを送ってください。



夏休み中も、規則正しい生活を送ろう！

普段の生活とは違い、時間の決まりがないので、ダラダラしてしまうと、夏休み明けの学校のスタートが気持ちよく始められません。起きる時間、食事、勉強、外遊びなど、自分で時間割を決めて、規則正しい生活を送りましょう。

夏を元気に過ごすコツ



ぜひ読んでみてください！

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする
と、朝から元気に過
ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



外にでるときは、熱中症対策を行いましょう！帽子・水分補給をわすれずに

うらめん
裏面も
あります



夏休みの健康のめあてを、考えてみよう！

学校がある日と
同じ時間に起きよう！



生活習慣の乱れから体調を崩して

しまうことがないように、夏休みの過ごし
方で気をつけたいことを決めてみま
しょう。

夏休みは、生活リズムの乱れに注意！

人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早寝をして、朝ご飯をしっかりと食べることが大切です。夜ふかし朝ねぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

●●● すいみん不足が体にあたえるえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



太りやすくなる

© 少年写真新聞社 2021

☆起きる時間☆ → 時 分までに起きる

☆寝る時間☆ → 時 分までに寝る



☆食事・おやつについて☆ →

☆ゲーム・動画の使用について☆ →

☆とくに気をつけたいこと☆ →

ほごしゃ 保護者のみなさまへ

・感染症予防のため、てあらい・うがい、室内の換気を

ご家庭でも引き続き行ってください。

・夏休み明けに発育測定（身長・体重）を行います。

時間は各クラスでお知らせします。

・食べたらみがく習慣によって、むし歯予防・歯肉炎予防に

つながります。ご家庭でも、夏休みの期間も昼食後のほみ

がきを習慣にし、歯と口の健康づくりにとりくんでください。



しっかり治して元気に新学期を迎えましょう



始業式に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

夏休みは、生活のリズムや体の調子が崩れがちです。家族で規則正しい生活を送り、感染症・熱中症に気を付けてすごしましょう。