

ほけんだより

夏休み号 令和2年7月22日(水)
丹波小学校 保健室



待ちに待った夏休みが始まります！みなさんはどのように過ごしますか？新型コロナウイルス感染症がはやっていることもあり、いつもと少し違う夏休みになりそうですが、夏休みにしかできない、いろいろな体験をして、成長したみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休みに気を付けてほしいこと

3食
しっかり
たべよう

早ね・早起き
しよう

手洗いを
しよう

はみがきは
わすれずに

熱中症に
気をつけよう

でかけるときは
マスクをしよう



早ね・早起き・朝ごはんチャレンジ2020

今年も早ね・早起き・朝ごはんチャレンジをおこないたいと思います。子どもころから早ね・早起き・朝ごはんの習慣があると近所の人にあいさつができるなど、人とのつながりを作る力が高いという結果がでています。「もうできているよ」という子も、「あんまりできていない」という子も、夏休みを使ってもう一度早ね・早起き・朝ごはんを意識してみましょう。



夏の〇〇不足に気をつけて！

すぐそばに 足りないおばけ!?

●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いている
\\ こんな人は /

水分が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない
\\ こんな人は /

栄養が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る
\\ こんな人は /

睡眠が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。