

ほけんだより

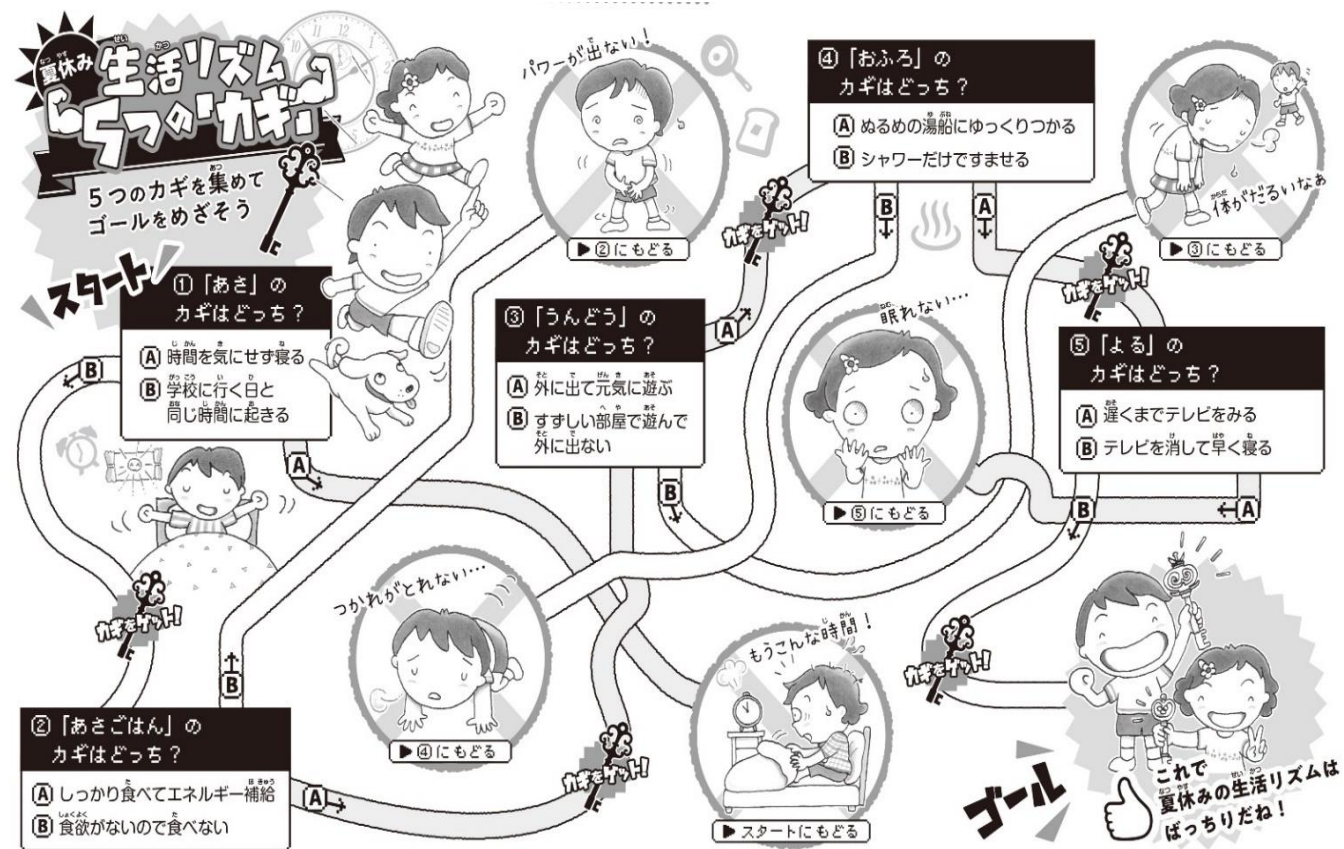
なつやす ごう
夏休み号

7月19日(金)

丹波小学校 保健室



待ちに待った夏休みがやってきます。学校がお休みだからとダラダラ過ごしていると、あっという間に夏休みが終わってしまいます。2学期を元気にむかえるために、夏休みも生活リズムをきちんと整えておきましょう！



夏休み明けに向けて！
からだの宿題も忘れずに！

1 夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は：
まずは早起きから始めましょう

2 夏バテで食欲がない人は：
胃腸が弱っているかも。食べ物・飲み物は冷から温に切り替えを

3 遊び疲れたが残っている人は：
ゆっくり休む日を作りましょう

4 学校で、元気な顔で会いましょう！

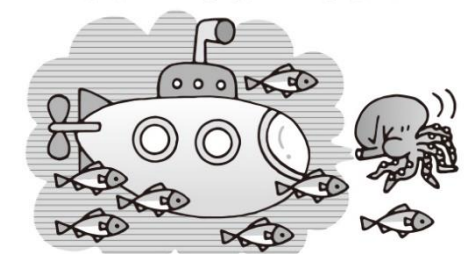
シャキッと早起き！ 3つのコツ

夏休みだからとダラダラ二度寝をしていませんか？早起きして、新学期に向け生活リズムを整えましょう。

★ ★ ★ **寝る前は照明を落とす** ★ ★ ★
寝る少し前から間接照明などにと、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

★ ★ **頭の中で「10時に起きる」と3回唱えて寝る** ★ ★
アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。

★ ★ ★ **カーテンを開けておく** ★ ★ ★
脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。



健康 豆知識

蚊に刺されたときの対処

BAD これはダメ

- × かきむしる...とびひになってしまふことがあります
- × つめを押し付けてバツ印をつける...皮ふを傷つけるだけで意味がありません

GOOD 正しい対処

- 保冷剤などで冷やす...かゆみが和らぎます
- 必要に応じて薬を使う
- かきむしり防止にばんそうこうを貼るのも○

刺される前に対策を

- 蚊の多い場所へ行くときは、虫よけスプレーを使いましょう
- 家の周りに水がたまったバケツや水たまりなどがあれば撤去しましょう