

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和2年7月28日



もうすぐ夏休みが始まりますね。いつもより短い夏休みですが、計画を立ててじゅう実した夏休みが過ごせると良いですね。休校期間中は、生活リズムがみだれてしまった人がたくさんいたようです。夏休みは生活リズムをくずさず、規則正しい毎日が送れるようにしましょう。新型コロナウイルスの心配がまだまだ続いています。しっかりと対策を続けて元気に過ごしてください。8月18日にまたお会いできることを楽しみにしています。よい夏休みを！

## すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- 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ない

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。

## 夏を元気に過ごすポイント4っ!

<p><b>POINT ①早起き</b></p> <p>毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。</p>	<p><b>POINT ②朝ごはん</b></p> <p>寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。</p>	<p><b>POINT ③水分補給</b></p> <p>熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。</p>	<p><b>POINT ④お風呂</b></p> <p>シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。</p>
--	---	--	--

# 日焼け対策 OK?



えいやそでがある服を羽織る

ぼうしをかぶる



日焼け止めクリームをぬる

夏も元気に外遊び！ その前に…

## これだけはチェック

### 持ち物

- ぼうし
- 飲み物
- タオル

+



- 日差しが強い日は… 日焼け止め
- 草むらや山に行くときは… 虫よけスプレー

### おうちの人に伝えること

- どこで
- だれと
- 何を
- 帰る時間



帰る時間や遊びに行くときのルールは、おうちの人と相談して決めよう

## 清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。

原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。



### こうして予防！

- \* 吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- \* こまめに着替える
- \* クーラーを上手に使う
- \* 汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる



### ここがキケン！

汗のたまる場所は、特に注意が必要です。

- \* 首
- \* わきの下
- \* ひじ、ひざの裏など



裏面には、歯みがきカレンダーをのせました。特に提出の必要はありません。食後に歯みがきをする習慣がまだ身につけていない人はぜひこの機会に取り組み、習慣にしましょう。