

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和3年7月20日



すっかり暑くなってきました。みなさんが楽しみにしている夏休みがはじまりますね。夏休み中は、生活が不規則になりがちです。ついつい夜おそくまで遊んでしまうと、朝起きるのがつらくなってしまいます。また、不規則な生活は夏バテの原因にもなります。学校が休みだからといってダラダラと過ごすのではなく、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けず楽しい夏休みにしましょう。そして、9月1日には、元気な顔を見せてください。

## 早く起きる

夏休み中も学校に行くのと同じくらいの時間に毎朝起きましょう。



## 毎日、朝ごはん

1日の元気のみなもとです。お昼ごはんと一緒にしないようにしましょう。



## 午前中に勉強

昼間にくらべてすずしい朝のうちに宿題をしておきましょう。



## 早くねる

休みだからといって夜ふかしはだめ。決まった時間にふとんに入るようにしましょう。



きそく正しい生活リズムが、元気をつくります。

決まった時間に昼ごはん。バラバラな時間ではなく、決まった時間に食べましょう。



## しっかりおふろと

### 歯みがき

あせをかく時期です。しっかりおふろと1日3回の歯みがきもわすれずに。



## 夕ごはんはおそすぎず

ねる3時間前までには、夕ごはんをすませておくことが大切です。



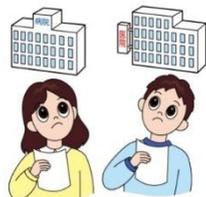
## 元気に遊ぶ

熱中症予防をわすれずに。ぼうしをかぶって元気に遊ぼう。

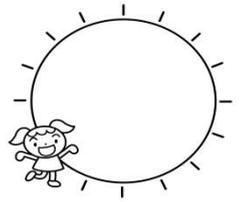


## ～保護者の方へ～

4月から続いていた健康診断がすべて終了いたしました。検診で何か所見の見つかった人には、「結果のお知らせ」を配付させていただきました。普段、習い事などで忙しい、病院へ行けないお子様もぜひ、夏休みの機会を利用して、検査・治療をお済ませください。治療が完了いたしましたら、結果を保健室までお知らせください。よろしく願いいたします。



# 夏バテに気を付けよう!

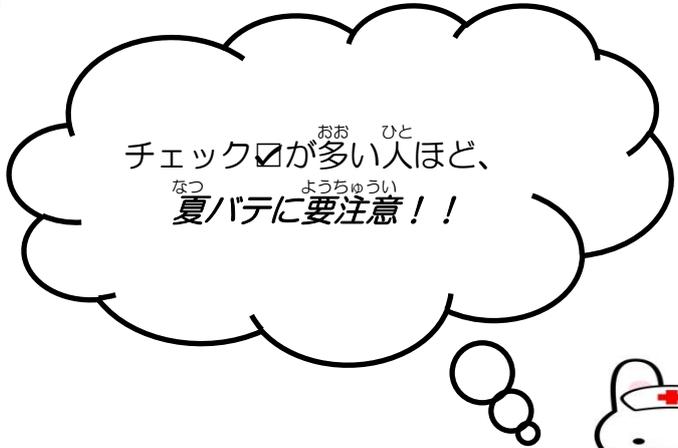


夏バテとは、暑さや食欲がなくなって全身のだるさやつかれを感じる症状がでる事です。

## チェックリスト

いくつかあてはまるかな!?

- 冷たい飲み物、食べ物をよくとる
- 最近、食欲がない
- あまり汗をかかない
- お風呂はお湯につからず、シャワーだけ
- 冷房のきいた部屋にすることが多い
- あまり運動をしない
- 寝不足の日々が続いている
- だるくて、やる気がおきない



チェック☑が多い人ほど、  
夏バテに要注意!!



## 夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために  
自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>

## 冷やしすぎない 当たりすぎない



クーラーは上手に利用しよう

1. 外気との差を5℃以内にする。
2. 風を直接からだに当てない。
3. 寝るときはつけっぱなしにせず  
タイマー機能を上手に利用する。

はじめまして、菅野 奈月です。  
これから二俣小のみなさんと一緒に、楽しい学校生活を送っていきたいと思います。健康のことで、なにか心配なことがあったり、不安なことがあったりするときには、気軽に相談してくださいね。これからよろしくお祈りします。

