

田村市立船引小学校  
保健室 No.4  
H 30. 7. 20

いよいよ、夏休みが始まります。規則正しい生活をするのが楽しい夏休みを過ごすためのポイントです。夏休み健康カレンダーを活用し、暑さに負けず楽しい夏休みにしてくださいね。

### 生活リズムを崩さない

生活リズムが崩れると、『だるい』『めまい』といった『夏バテ』を起こしやすくなります。夏休み中も、朝は7時までに起きて夜は9時には寝るようにしましょう。

花火大会や家族旅行など、楽しいイベントで寝るのが遅くなってしまった時も、翌朝起きる時間は守りましょう。



### 朝ごはんを毎日食べる

朝ごはんを食べないと、脳や体を動かすためのエネルギーが足りなくなり、ボーっとして勉強もはかどらなくなったり、だるくて力も出ず、ケガもしやすくなります。

朝ごはんでおみそ汁を飲むと塩分も摂れて、熱中症予防にもなりますよ。



### 昼のはみがきも忘れずに

普段、学校ではしているのに、夏休みになるとつい忘れてしまうのが、昼のはみがきです。紙に書いてテレビの脇や目につくところに貼っておく等、忘れない工夫をしましょう。



### 熱中症に注意しよう

#### 《予防のポイント》

○水筒を持ち歩き、のどが渇いたなと感じる前に『こまめに・ちよつとずつ』水を飲む。



○必ず帽子をかぶる。



○頭痛や吐き気、手足がつつたりしたら、木陰で休み、大人に知らせる。

# 楽しく夏休みにするために

### 病気の治療を済ませよう



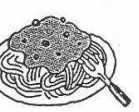
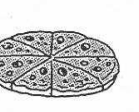


小学生も毎日、スポ少や塾で大忙し。時間がある夏休みこそ治療のチャンスです。

高学年になるにつれ、治療率が下がる傾向にあります。夏休み中に治療を済ませましょう。



### 食べすぎに注意しよう

みんなが大好きなメニュー・・・実はこんなに高カロリー!!

 ラーメン	 カレーライス	 ミヤマスパゲティ	 ピザ1枚	 チズバーガー、ポテト(S)	 フライドチキン3本
ごはん約2.5杯	ごはん約3.5杯	ごはん約4杯	ごはん約3.3杯	ごはん約3.7杯	ごはん約3杯

第2回身体測定 8/27: 5・6年、8/28: 3・4年、8/29: 1・2年 にこすくの身体測定があります。肥満傾向だった人は、毎日、体重測定をして食べすぎを防ぎましょう。

### ゼロのつく日はノーメディア

ダラダラとゲームばかりしがちな夏休み。



家族でメディアの使い方について話し合い、ルールを決めて、普段できないことに時間を使いましょう。

10・20・30日のノーメディアデーもしっかり取り組んでね。