

# ほけんだより

令和2年8月7日

丹波篠山市立城東小学校

No.3 保健室発行

梅雨も明けて、ようやく暑い夏がやってきた！という感じですね。そして、待ちに待った夏休み！今年は2週間という短い夏休みですが、楽しみを見つけて、元気に毎日をすごしてくださいね。



## 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。

### 「からだの記録」をお渡しします

1学期に実施しました健康診断の結果をのせています。お子様と一緒にご確認ください。「からだの記録」保護者印を押印していただき、2学期の始業式(8月24日)に持参させてください。よろしくお願ひします。



## コロナに負けない!

「丹波地域における新型コロナウイルス感染症の対応について」  
丹波篠山市からのメッセージをお伝えします。(別紙)  
夏休み中も手洗い等のコロナ予防と健康観察をよろしくお願ひします。