

ほけんだより

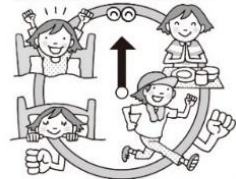
なつやす
夏休み

令和4年7月15日
丹波篠山市立城東小学校
No.5 保健室発行

来週から、待ちに待った夏休みが始まります。学校がお休みだからとだらだら過ごしていると、あっという間に終わってしまいます。夏休みにしかできないことに、ぜひ挑戦してみてください。

2学期、元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。

規則正しい生活で



暑さには負けない体を作る

～ 夏休み!! 早ね・早おき・朝ごはん&歯みがき カレンダー ～

夏休みを、良い生活リズムで過ごせるように、毎日、『寝た時間』、『起きた時間』、『朝ごはん』、『歯みがき』を、チェックします。長い夏休みですが、2学期の良いスタートが切れるよう、生活リズムを整えておきましょう!

カレンダーの書き方

「起きた時間とねた時間」「朝ごはん」「歯みがき」のかおマークに好きな色をぬってね。好きなシールをはってもいいよ。

【例】夜は8時50分にて、朝は6時10分におきた。
朝ごはんを食べた。歯みがきは朝も夜もした場合。

	1.2年生 はやねライン				3.4年生 早ねライン		5.6年生 早ねライン			早おきライン				朝ごはんは 食べた?		歯みがき をした	
	ねた時間 午後～8	9	9時 30分	10	11	～6	7	8	9～	はい	いいえ	朝	夜				
7月21日(木)	😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
7月22日(金)	😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

☆ 早ねライン

城東小学校のすいみん目標

「1.2年生は 9時までにねる」

「3.4年生は 9時30分までにねる」

「5.6年生は 10時までにねる」

各学年のすいみん目標の時間に“早ねライン”を引いています。早ねラインをこえないように時間をみて、計画的にすごしましょう!

☀ 早おきライン

毎朝、同じ時間におきる

ようにしましょう。

毎日の生活リズムが決

まっていると、健康な

体をつくることができ

ます。

*朝ごはんを、からだ
がめざめます。一日
を元気にスタート
させましょう。
*食べたらすぐにみ
がく習慣をつけ
ましょう。

カレンダーは、ふりかえりを書いて、8月29日(月)に、持ってきてきましょう!

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

エアコンは上手に使おう



冷やしすぎない
ようにしよう



風が直接あたらない
ようにしよう



さむい時は、上着
などで調節しよう

冷房の効いた部屋に居続けたり、
涼しい場所と屋外などの暑い場所を
頻繁に行き来したりすることで、体
の体温を調節する機能がうまく働
かなくなり、以下のような症状が
あらわれることもあります。

体がすごく疲れる、肩がこる、
頭が痛い、おなかが痛い、
下痢、便秘、食欲がなくなる

エアコンを使うときには、温度を低くしすぎず、部屋の中と、外の気温差をなるべく小さくすることが大切です。そして、感染予防から、エアコンを使うときにも、換気を忘れないようにしましょう！また、涼しい場所に居続けるのではなく、熱中症には注意をしながら、ぜひ外で体を動かす時間をつくれるようにしましょう！

夏休みは治療のチャンスです！

健康診断で「受診のおすすめ」をもらったのに、まだ
病院に行っていない…という人は、時間のある夏休みに
治療を終わらせましょう。



夏休みの間に治療を済ませよう