



なつやすみごう
夏休み号

なつ げんき たの

一宮市立北方小学校 保健室

夏を元気に楽しくすごそう！

R7 . 8 . 4

1学期が終わり、夏休みがやってきました。夏は、海やプールで泳いだり、花火をしたりと楽しいことがたくさんあります。あまりの楽しさから、ついつい夜ふかしをしたり、冷たいものをたくさんとりすぎたりしがちです。規則正しい生活をおくり、夏を楽しんでください。

なつやす けんこう あんぜん せいかつ
夏休み も 健康 で 安全 な 生活 を ！ ！

(リズムのある生活)

- ・休み中も学校のある時の時間に起きる。
- ・朝の涼しいうちに勉強をする。
- ・食事は朝・昼・夜の3食をきちんととる。
- ・元気に体を動かす。
- ・早寝早起きで十分な睡眠をとる。

(体調の管理)

- ・冷たいものを食べすぎない・飲みすぎない。
- ・クーラーの温度は、下げすぎない。
- ・汗をかいたら水分補給をする。
- ・帽子をかぶって、直射日光をさける。

(安全な生活)

- ・危険な場所では遊ばない。
- ・交通ルールを守る。
- ・花火は大人といっしょにする。
- ・出かける時はおうちの人に行き先と帰る時間を伝える。



*長い休みを大切に過ごしてほしいと思います。

「体の調子をくずした」「けがをした」などがないように早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活をし、夏休みあけには、また元気な顔を見せてください。

保健室からの提案

自分を知るための心と体の自由研究

自由な時間ができる夏休みは自分の心と体と向き合うのにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間をつくってみませんか？

一日の食事の栄養素、何が足りない？

一日の自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。

一日のスクリーンタイムを調べてみよう

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。

睡眠時間は 何時間がちょうどいい？

人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。自中に眠くならないのが目安です。

何をしているときに一番リラックスできる？

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみましょう。

一日に歩いた歩数を調べてみよう

歩数計のアプリなどで歩数を記録してみましょう。運動不足になっていたら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。

で 出かける前に、おうちの人にきちんと伝えておこう！！

- *どこに行くのか
- *だれと行くのか
- *何をしに行くのか
- *いつごろ戻るのか



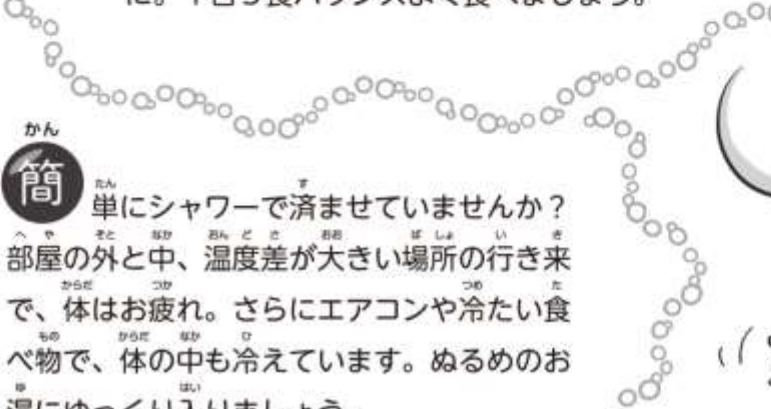
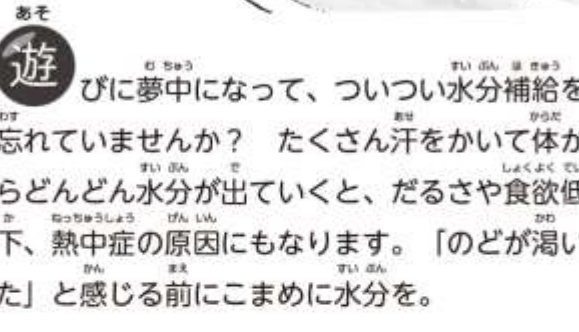
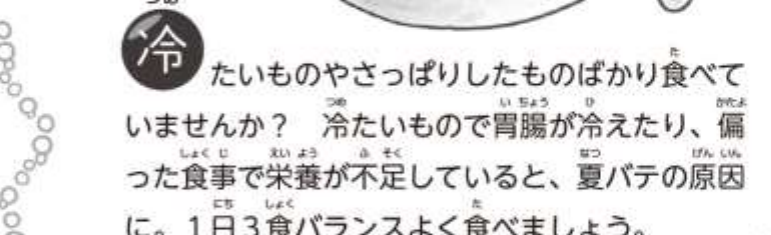
知らない人から声をかけられても、絶対について行ってはいけません。危ない目にあいそうになった時には、大きな声を出して、とにかくその場から逃げましょう。そして、すぐに大人の人に知らせるようにしてください。

おうちの方へ

*健康診断が終わりました。保護者のみなさまのご協力ありがとうございます。

- ①受診が必要な場合はお子さまを通じて、保護者に文書で連絡しています。
- ②早めに専門のお医者さんの診察を受けてください。
- ③受診後は、結果を必ずお知らせください。
*わからないことがありましたら、お知らせください。

*9月のすこやかカレンダーを9月3日から9月17日までの間、運動会に向けて、規則正しい生活リズムに戻すために行います。生活リズムをくずさないために早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活の習慣化をお願いします。



☐ ぼうし

直射日光が
あたるのを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。



☐ 水筒

汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。



☐ 汗ふきタオル

あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を

