

ほけんだより

なつやす ころ
夏休み号

29. 7. 18号



もうすぐ、夏休み！

鳥居松小学校では、7月に水ぼうそうにかかった人が複数いました。また、全国的には手足口病が流行しているようです。せっかくの夏休みです。毎日元気に過ごすために、どんなことに気を付けて生活をしたらよいか、おうちの人と話し合いましょう。そして、よい生活リズムで過ごせるようにしましょう。



なつやすみもけんこうに！

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

キホンは「3食」+「えいようバランス」



あまいもの、つめたいものはひかえめに



すいみん 水分ほきゅうは みず 水やあじわい



夏こそ楽しく運動して体力をつけよう！

夏休みの運動目標を決めて、たくさん体を動かしましょう。



【おすすめポイント】

- 涼しい時間に運動する。 ○ おうちの中でもできる運動を考える。 ○ 短時間でよいので、毎日行う。
- お手伝いやそうじなどで体を動かすのもよい。

【注意】

- 外で運動するときは、ぼうしをかぶりましょう。 ○ 運動の前後に水分補給をしましょう。



夏なのに? せき、発熱…夏かぜとは

かぜは冬にひくもの、とは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿である夏に流行しやすいものもあるのです。

〈主な夏かぜ〉

●咽頭結膜熱

「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。

●ヘルパンギーナ

39～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。

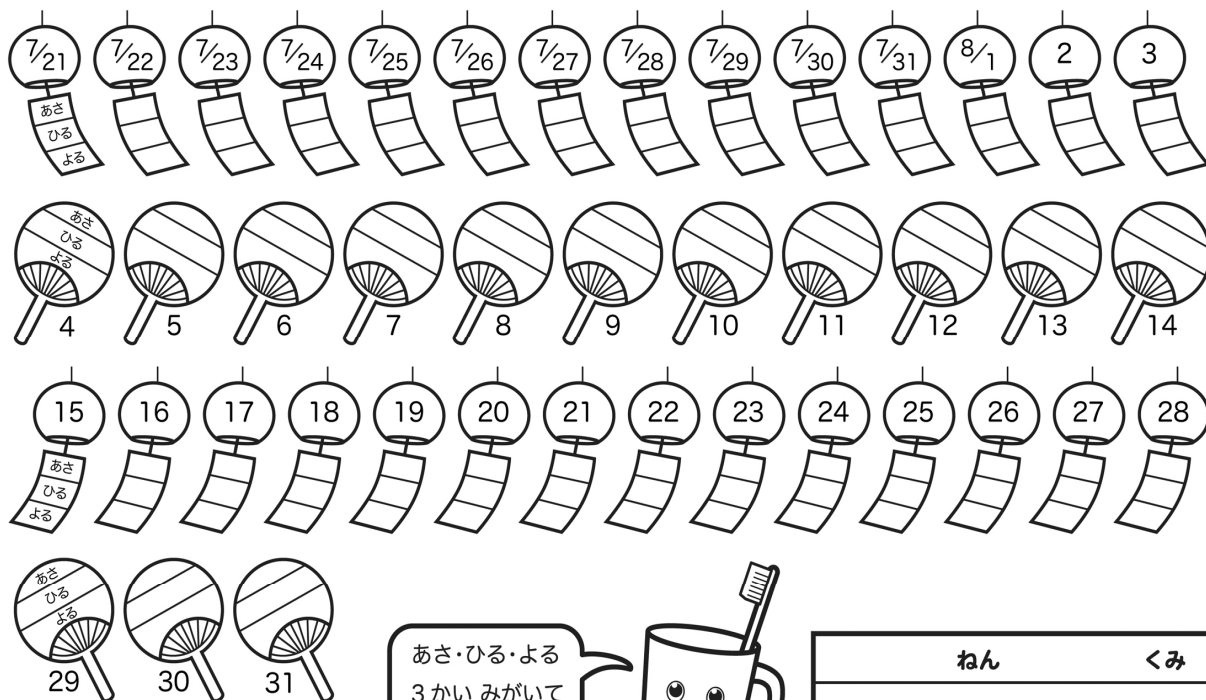
●手足口病

37℃～38℃の熱（発熱しない場合もあり）、手や足などに発疹が現れます。



予防のためには、冬のかぜと共通した「手洗い」「人混みを避ける」などのほか、「タオルの共有を避ける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなども必要です。『もしかして…』と感じたら、早めの安静・休養を心がけましょう。

なつやすみ はみがきカレンダー



ねん	くみ
なまえ	

©少年写真新聞社 SeDoc

※ このはみがきカレンダーは、提出していただくなくても結構です。ご家庭でご活用ください。