



なつやすごう 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ようをすませよう。

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

こまめにとつて熱中症予防



汗をいっぱいか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。



なつたのうんどうたいりょうく 夏こそ楽しく運動して体力をつけよう！

なつやすごう 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。

【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。

△全な夏かぜ△

●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。

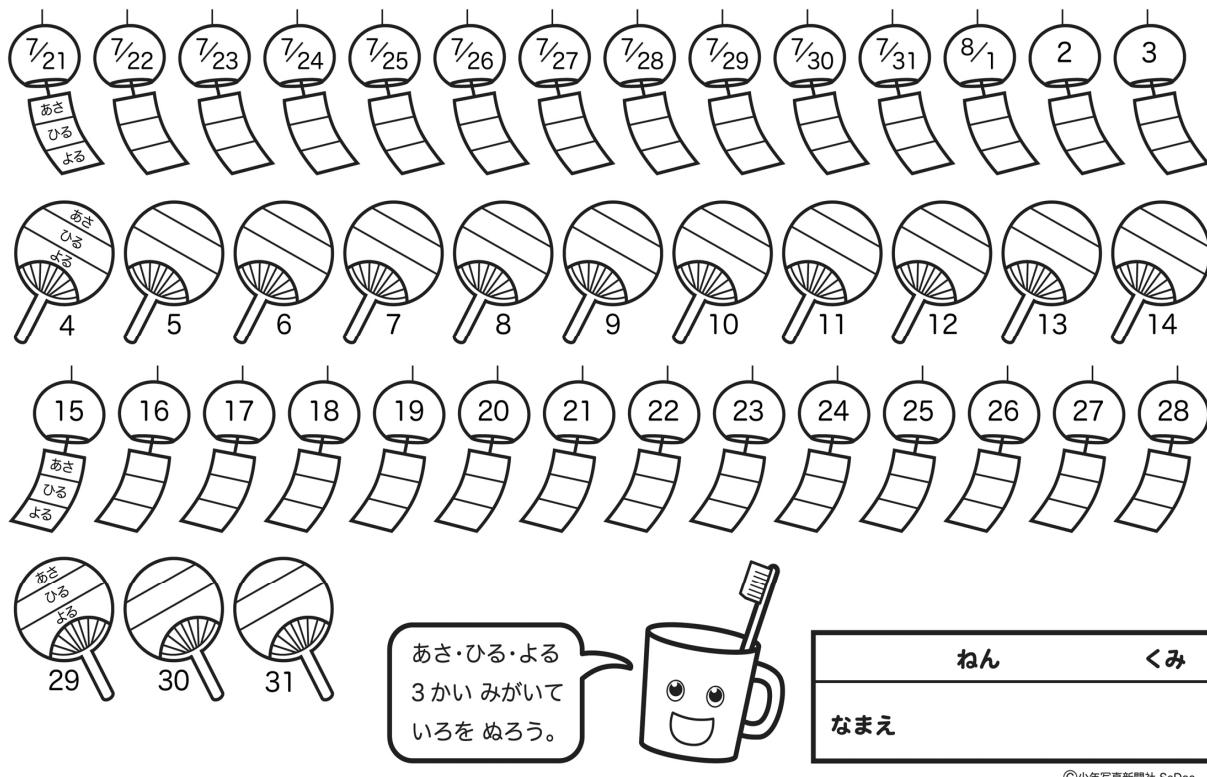
●手足口病

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



©少年写真新聞社 SeDoc

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