

ほけんだより

なつやす ころ
夏休み号

2.7.30号



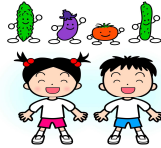
今年は、とても、短い夏休みですね。だからこそ、元気にすごし、楽しみたいですね。
あなたは、元気にすごすために、どんなことに気をつけて生活しますか。ほけんだよりを
読みながら、考えてみてくださいね。

① ねる！



毎日、決まった時刻に早くねて、決まった時刻に早く起きましょう。
そうすることで、心と体の健康をたもつことができますよ。

② 食べる！



朝ごはんをしっかりと食べて、1日元気にすごしたいですね。
夏に旬の野菜がたくさんあります。きゅうり、トマト、なす、ゴーヤーなど、野菜もたくさん食べて、体の調子をととのえてね。

③ 運動する！



家の中でもOK！短い時間でもOK！お手伝いで体を動かすのもOK！
ラジオ体操でも、なんでもよいので、毎日、少しずつでもよいので、体を動かす時間を
作りましょう。運動の前後には、麦茶などの水分をとりましょう。たくさん汗をかいたとき
には、スポーツ飲料を飲んで、熱中症を予防しましょう。

④ 甘いもののとりすぎ注意！



のどが渴いたときは、お茶や水を飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、スポーツ
飲料がおすすめですが、それ以外のときに、ジュースやスポーツ飲料を飲むときは、1日に
コップ1杯までにしましょう。また、アイスクリームやゼリーなどの冷たいデザート
の食べ過ぎにも注意しましょう。冷たくて甘いものばかりを飲んだり食べたりしていると、
健康によくないことがいろいろ(裏面を見てね)起こります。元気にすごすために、気をつけ
ましょう。

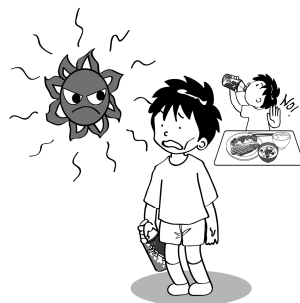
あまの 甘いものを飲んだり、食べたりしすぎると



からだ
体がだるくなる



むしぼになりやすくなる



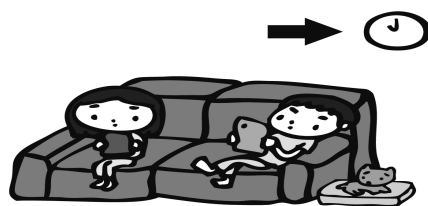
しょくじ
食事が食べられなくなる



ふと
太る

⑤ スマホ・ゲーム・パソコンなどは、

じかん
時間を決めてやろう！



スマホ・ゲームは時間をきめて

動画を見たり、ゲームをしたりしていると、あっという間に時間がたちます。画面ばかり見ていると、知らない間に視力がさがってしまうことがあります。

時間を決めて楽しむようにしましょう。そして、なにか他のことにもチャレンジしてみませんか。

⑥ おうちの人とたくさん話そう！

ふだんは、忙しくて家族となかなかお話しする時間がない、という人もいますよね。
夏休みこそ、いっしょに、お料理したり、お手伝いしたり、遊んだり、いろいろなことを一緒にしながらお話をたくさんしてみませんか。きっと、楽しい夏の思い出になりますよ。

どんな生活をするか、夏休みを元気にすごせるか、考えることができたかな？
楽しい夏休みにしてくださいね。



【おうちの方へ】

- 毎日の健康観察チェックカードへのご記入へのご協力ありがとうございます。夏休み中も、夏休み明けも、引き続き、新型コロナウイルスの感染予防のため、健康観察の継続をお願いします。
- 古くなった金属製の容器に粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを喫食したことにより、金属の溶出に伴う食中毒事例が発生しています。熱中症予防のために、スポーツ飲料を持たせるときは、金属製の水筒に入れないようにしてください。