



ひだまり

箕島小学校保健だより
2023. 7. 20発行 No 4



なつやす
～夏休み～
げんき す
元気よく過ごそう！！

きそくただ
規則正しい
せいかつ
生活リズムで！

いよいよ楽しみにしている夏休みが始まりますね。学校では体験できないことをするチャンスです。暑さに負けず、休み中も早ね早おきをつけて、からだの調子を整え、毎日が有意義に過ごせるといいですね。

・早おき早ねを続けよう！

朝早くおきて、朝日をあびましょう。
夜は早めにねて、睡眠を十分にとり、1日の疲れをとりましょう。



・朝ごはん・昼ごはん・夕ごはんをしっかりと食べよう！

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなどバランスよく栄養をとりましょう。特に朝ごはんをしっかりと食べることで、1日のエネルギー補給だけでなく、排便がしやすく、熱中症の予防にもつながります。



・適度な運動をしよう！

ラジオ体操をしたり、散歩をしたり、友だちと遊んだりして体を動かし、汗をかく習慣をつけましょう。(ただし、湿度や気温が高い時には注意！)

・クーラーづけにならないようにしましょう！

外と室内の気温に差がありすぎると体調をくずすこともあります。冷えすぎに注意しましょう。

・ネット・ゲームはやりすぎない！

長時間使用すると、運動不足になったり、目に悪影響をおよぼしたりすること・・・。使用時間を決め、20分に1回は目を休めましょう。



夏休みにイカ

危険な場所にイカない



知らない人についてイカない



出かけるときは伝えよう

どこで

なに
何をする



だれ
誰と

なんじ
何時に帰ってくる



～こまめに水分補給をしよう～

・のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。

- ：朝、起きたとき
- ：運動する前や後・運動中
- ：お風呂に入る前、入った後など

大事な鼻水のことを知っていますか？



8月7日は
鼻水の日

鼻水は、鼻の粘膜を守り、ウィルスや細菌などを体の外に流し出す大切な役割があるのです。