

ほけんだより

令和3年 夏休み号
北島南小学校 保健担当

いよいよ明日から夏休みが始まります。夏休み中は生活のリズムが乱れやすくなります。規則正しい生活ができていないと体調を崩しやすくなるので、休みの間も早寝・早起きを心がけ、ご飯は毎日3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯を使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう！（マスクを外す場合は、人と十分な距離を取りましょう。）

8月の保健行事

8月31日（火）心電図検査（1,4年生）〈富永先生・片山先生〉

☆身体測定も実施予定です。



健康診断の結果、病院での診察や治療が必要な人には、受診についてのお手紙を出しています。もらった人は、病院へ行くようにしましょう。病院に行った後は、結果の紙を学校に持ってきてください。

せいかつ生活リズムチェック!



8月25日、元気いっぱい・ステキな笑顔のみなさんに会えますように☆生活リズムチェックしてみてくださいね!

	起きた時刻	朝ごはん	運動	テレビ・ゲーム	寝た時刻
	起きた時刻を書こう	食べたものに○をつけよう	○: 20分以上した ×: していない	○: 1時間以内 △: 3時間以内 ×: 3時間以上	寝た時刻を書こう
例	6:45	ごはん・パン・おかず	○	△	21:30
8/14(金)	:	ごはん・パン・おかず			
8/15(土)	:	ごはん・パン・おかず			
8/16(日)	:	ごはん・パン・おかず			
8/17(月)	:	ごはん・パン・おかず			
8/18(火)	:	ごはん・パン・おかず			
8/19(水)	:	ごはん・パン・おかず			

あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1

いつまで寝ているの? 早く起きなさい!

まだ眠い

起きてすぐなのに、体がだるいなあ

どうして元気が出ないのかな?

前の日の夜— せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー

夜ふかししていたからだ!

夏休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。

その2

外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

どうして元気が出ないのかな?

その日の朝— 食べなくてもいいや

食欲がない...

朝ごはんを食べていなかったからだ!

朝ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。

その3

ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな?

遊んでいるとき— 時間がもったいない!

もっと遊ぶぞー

休憩してなかったからだ!

クラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。

夏休み 守ってほしい3つの “ない”

1 だまって出かけない

2 飛び出さない

3 知らない人について行かない

“ない”

1 おうちの人に「だれと・どこで・何をするか」を伝えてから出かけましょう。帰る時間も知らせておくと◎。

2 車の影や、横断歩道のない道は特に注意。信号のあるところでも、左右を確認してから渡りましょう。

3 「おうちの人が知らない」「住んでいるところを知らない」「名前を知らない」人については行きません。

夏休みは、3つの“ない”を守って、安全で健康に過ごしましょう!