

ほけんだより 夏休み号

2023年 夏休み 貞光小学校 保健室

待ちに待った夏休みがやってきました。外へ行くときは、帽子をかぶったり、涼しい服装にしたりなど暑さ対策をしっかり行いましょう。また、水分補給もこまめに行ってくださいね。
楽しい夏休みにするためにも、規則正しい生活をして元気にいっぱい過ごしてくださいね。たくさんの思い出を作って、また2学期に会いましょう！



充実した夏休みのヒケツは生活リズム

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午前7時

朝食はしっかり食べよう
朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスツキリ♪

午前8時～午後0時

脳のゴールデンタイム！
脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのにうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。

◎ 外で遊ぶときの心得 ◎

- 「どこかに行こう」と言われても、ついて行かない！
- 「車に乗ろう」と言われても、絶対に乗らない！
- 連れて行かれそうになったら、大声を出す！
- ◆海、川、池で、子どもだけで遊ばない。
- ◆工事現場で遊ばない。



午後10時～午前6時

睡眠は“8時間”を目安に
生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。

午後0時～午後6時

体は活動モードMAX
体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強くて気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！

午後7時～午後10時

ゆったりリラックスタイム♪
体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。

午後6時～午後7時

栄養バランスばっちりな夕食を！
夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。

ほけんのしゅくだい

- ☆夏休み生活チェックとはみがきカレンダーをつける（8月29日に持ってくる）
- ☆ハブラシの毛先が広がっていたら、とりかえる
- ☆けがやびょうきをしない
- ☆運動をする（熱中症には注意！）
- ☆治療ができていないところは病院へ行って治してもらおう

※時間は目安です