

# ほけんだより

夏休み号

池田中学校



待ちに待った夏休みが始まります。楽しく過ごすために、早ね・早起き・朝ごはんをちゃんと食べていない歯みがきを心がけて、規則正しい生活をしましょう。そして、けがや事故に十分注意して、元気いっぱいの楽しい夏休みにしましょう。

## 夏休みも健康に過ごそう！キーワードは、“な・つ・や・す・み”

な

### 夏野菜をたべよう

主に夏に収穫されるトマト・ナス・ピーマン・きゅうり・カボチャ等は、色鮮やかで栄養素が詰まっています。夏バテにも効果がありますよ。

つ

### 冷たいものの食べすぎに注意！

暑い日には、冷たいものを食べたり飲んだりしたくなりますね。しかし、冷たいものの摂り過ぎは体が冷やされて、胃腸の調子が悪くなってしまいます。ほどほどにしましょう。

や

### 休むことも大事。心と体のメンテナンスをしよう！

「疲れた」「しんどいな」と思っている人もいるかと思います。夏休みの間にしっかりと休養し、心も体もリフレッシュさせましょう。

す

### スマホ・ゲームは時間を決めよう！

スマホやゲームは1日2時間以内にしましょう。与えられている時間はみんな同じです。メディアにあてるか、勉強にあてるか...よく考えて使用しましょう。

み

### みんな元気に8月29日に会いましょう

事件・事故には十分注意してください。また、感染症対策や熱中症対策も行いながら、健康に過ごしましょう。良い夏休みを！

## 熱中症を予防しよう！

熱中症は暑さによっておこる体の不調で、頭痛や吐き気・体温の上昇などがあらわれます。

### 【 予防のポイント 】

★規則正しい生活をして体力をつける。

★体調がよくないときは無理をしない。

★運動をするときは、こまめに休憩をとる。

★外に行くときは帽子をかぶる。

★水分をこまめにとる。

