

保健だより

令和3年7月20日(火)

No.6

文責 養護教諭 阿部 翔子



いよいよ明日から夏休み!

学校が休みになると、ついつい夜更かしをしてしまったり、起きるのが遅くなって朝ごはんを食べられなかったりしませんか?・・・そのような生活を続けていると、体や心の元気がだんだんなくなっていきます。すると、「夏バテ」や「熱中症」になる危険性もグンと高まってしまいます。

夏休み中の三つの心得

夏休み中こそ、自己管理をしっかりとしましょう!

その1 起床時刻・就寝時刻を決めておくべし

体内時計が狂ってしまうと、新学期に苦しむのは自分です。

その2 朝・昼・夜 3食しっかり食べるべし

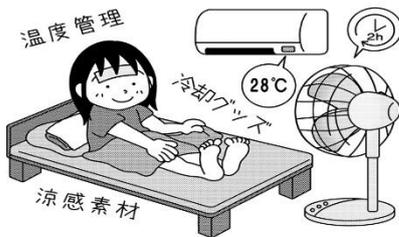
夏休み中も食事の回数を減らさないよう努力しましょう。

その3 食べ終わったらすぐはみがきするべし

朝・昼・夜 3回みがくのを目標に!夜は特にじっくりとね。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず 睡眠上手は

心地よく
眠るために

就寝の 3時間前



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

まだまだマスクを外せない日々が続きそうですね…。
気温が高くジメジメしている日にマスクをしていると、暑くて苦しいですね。
熱中症予防のため、運動するときや、屋外で人と2m以上距離をとれるときは、
マスクを外しましょう。また、マスクをしていると、のどのかわきに気付にく
いそうです。意識してこまめに水分をとるようにしてくださいね。



●○保護者のみなさまへ○●



お子さんの夏休み期間中の健康状態について把握し2学期からの健康管理・指導に役立てたいと思いますので、ケガや病気等によって医療機関を受診された場合には、新学期が始まりましたら学級担任までお知らせください。外出先や家庭(学校の管理下外)における事故やケガの場合、PTA安全互助会による保険の対象となることもあります。