

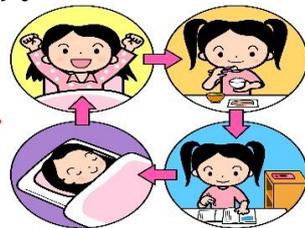
ほけんだより

令和3年7月20日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。長い休みが充実したものとなるよう、病気やけがには気を付けて生活しましょう。また、1学期は毎日勉強に運動にととてもよく頑張りましたね。夏休みは、ゆったりと過ごしたり、好きなことをする時間をつくったりして、心と体を休めましょう。

2学期には、みなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。



きそくただ せいかつ
規則正しい生活

がっこう あるひ とおなじように せいかつ
学校がある日と同じように生活しよう

○ 早ね・早起き・朝ごはん!

睡眠には、体の疲れをとり明日活動するためのエネルギーをためる役割があります。また、朝ごはんを食べると、頭や体がスッキリと目覚め1日活動するパワーがわきます。早ね、早起き、朝ごはんでは生活のリズムを整えて、暑さにまけない健康な体づくりをしましょう。

○ 食事をしっかりと、食べすぎ・飲みすぎに注意しよう!

朝・昼・夜と栄養のバランスの取れた食事を心がけましょう。冷たいものはとりすぎないように気を付け、スナック菓子や甘いお菓子、ジュースなどは時間と量を考えてとるようにしましょう。

○ からだを清潔にしよう!

汗をたくさんかくこの時期は、着がえをこまめに毎日お風呂に入り体をきれいにしましょう。食事の前やトイレ後の手洗い、うがい、つめを短くしておく等、からだの清潔を意識しましょう。

○ 1日3回はみがきをしよう!

時間のある夏休みこそ、1日3回食後3分以内の歯みがきができるチャンスです。ぜひ1回の歯みがきに時間をかけてみましょう。



びょうき ちりょう
病気の治療



6月までの健康診断でお知らせしてある病気や所見は、受診が済んでいますか?

体に良くない所があると、勉強や運動へ影響が出てきてしまいます。2学期からも健康な生活を送れるように、時間のある夏休みに受診するようにしましょう。とくに、治療の回数が多くなるむし歯など歯科の治療は、夏休みを利用して必ず治療を進めてください。

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症の予防



メディアコントロール

夏休みは、ゲームやパソコン、スマホ、タブレット等のメディアを使う機会が増えると思います。

長時間の使用は、視力低下や体の不調、また運動不足など健康面への影響が心配です。「1日何分まで」「夕方何時まで」など、家庭で使用時間の約束を作り、きまりを守って使しましょう。

保健室からの宿題、『アウトメディアに挑戦しよう』にも取り組んでください。



☆こまめな水分補給

☆涼しい場所で休憩をとりながら活動する

☆体調を整える

☆風通しの良い服装・髪型・帽子

☆無理をしない

☆規則正しい生活

熱中症には十分気を付けて、夏を楽しもう!