

ほけんしつたより

令和5年7月19日
はつかいちしょうがっこう ほけんしつ
廿日市小学校 保健室

いよいよ夏休みがはじまります。自由な時間がふえて、たくさん外に遊びに行く人もいます。夏本番になるので、しっかり暑さ・熱中症対策をしておきましょう。また、最近、いろいろな夏の感染症が流行しているようです。手洗いをしたり、生活リズムをととのえたりして、夏休みのあいだも毎日元気にすごしてください。8月の登校日に会えることを、楽しみにしています！



夏休みも元気にすごそう！

「なんとなく元気がでない」、「食欲がない」と感じたことはありませんか？ずずしい部屋の中と暑い外など、すごす場所の温度差が大きい、寝不足が続く、などが原因で夏バテになることがあります。また、生活リズムがくずれると、熱中症や、感染症にもなりやすいです。夏休み中を元気にすごすコツがいくつかあるので、実践してみてください。

暑さに負けず元気にすごす



夏休み直前！〇×クイズ ぜんぶ正解できるかな？

① 睡眠 寝る前にふとんの中で、テレビをみたり、ゲームをしてもよい。 寝る前に画面をみると目がさえてしまう！ こたえ：×	② 水分補給 のどがかわいたら、ジュースをたくさん飲んで、水分をとる。 甘い飲みもので水分補給をすると、さとうの摂りすぎになるかも…。 こたえ：×
③ 朝ごはん 朝起きたらしっかり朝ごはんを食べた方がよい。 朝ごはんは、午前中のエネルギーの源。 こたえ：○	④ 運動 夏休み中は暑いので、外に出て遊ばない方がよい。 外に出ないと運動不足に…。熱中症に気をつけて、ずずしい時間に遊びに行こう。 こたえ：×
⑤ 虫刺され 白い服よりも、黒い服の方が、蚊に刺されやすい。 蚊は黒い服を着た人が好きなようです。出かけるときは気をつけて！ こたえ：○	⑥ ネット 友達ととったツーショットを無断でSNSに投稿してはいけない。 個人情報やSNSに投稿しないように気をつけよう。 こたえ：○
⑦ おやつ 子どもだからおやつをたくさん食べてもよい。 量を決めて、だらだら食べないようにしよう。 こたえ：×	⑧ 感染症予防 夏でも感染症になることがあるので、しっかり手洗いをした方がよい。 感染予防を続けよう！ こたえ：○



1学期の健康診断は無事終了しました。問診票の記入や、病院受診等、ご協力いただきありがとうございました。健康診断で受診を勧められた場合には、夏休み中も引き続き、受診のご協力をお願いいたします。受診が終わられた方、定期的に受診をしている方は、受診報告の提出をお願いいたします。