

ほけんだより 8月

令和2年8月7日 白山市立北陽小学校 保健室

あしたから夏休み。今年は2週間といういつもより短い期間ですが、充実した2週間を過ごしてくださいね。生活リズムを崩すと2学期が大変ですから、その点に注意して楽しく過ごしましょう。



あつさにまけず、元気にすごす

な つ や す み



やすみだからといって、長い時間ゲームなどをするのはやめましょう。生活リズムがくると、目が疲れ、体によくないです。また、寝る直前までスマホやパソコンを使っていると、画面から出るブルーライトの影響で、ぐっすり眠れなくなりますよ。ゲームやインターネットなどは、おうちの人と使う時のルールを決めて、その約束を守って使いましょう。使う時間は1時間までがいいですね。



夏バテに 気をつけて!

- 夜おそくまでスマホを使ったりゲームをしたりしている。
 - 冷たいものやさっぱりしたものばかり食べてしまう。
 - 清涼飲料水や炭酸飲料を飲むことが多い。
 - 運動せず、クーラーのきいた部屋ですごすことが多い。
- チェックの多い人は、夏バテになってしまうかもしれません。夏バテをふせぐには、早く寝る、栄養バランスのよい食事をする、運動をするなどが大切です。



マスクで熱中症に?

マスクをつけていると熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。そのため、暑くてジメジメしている中でマスクをつけるときは注意が必要です。外にいて、人と2m以上の距離をとることができるときや運動するときは外すなど、気をつけましょう。また、マスクをしていると、のどのかわきに気づきにくくなります。こまめな水分ほきゅうが大切です。



みんなでまづかい ふだんのせいから

ひと
人とのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



て
手をあらう / しょうどくする



マスク・せきエチケット



こまめにかんきをする



なつやす
夏休みもね