

夏休みを健康的に過ごすために

宝立小中学校
ほけんつうしん
【夏休み号】

熱中症に注意しよう



予防しよう

- ・ 規則正しい生活をする。
- ・ のどが渇いてなくても、水分をとる。
- ・ 運動する時は、涼しい所でこまめに休憩をとる。
- ・ 暑さになれておく。
- ・ 涼しい服装でいる。
- ・ 体調が悪くなければ、マスクを外す。

こんな人がなりやすい

- ・ 体力がない人
- ・ 体調が悪い人
- ・ 睡眠不足の人
- ・ 下痢をしている人

熱中症の応急手当

- ①涼しい場所に移動して水分をとる。
- ②頭・首・わきの下足のつけ根を冷たいタオルなどで冷やす。

睡眠の大切さを知ろう



睡眠中で行われること

- ・ 成長ホルモンが出て、体を成長させる。
- ・ 体の細胞が修復される。
- ・ 脳の中の記憶が整理され、感情も整理される。

睡眠は「何もしていない時間」ではなく「心や体が健康であるための調整をする時間」です。夜更かしせずしっかり睡眠をとって健康に過ごそう。

感染症予防を忘れずに



- ・ こまめな「石けんでの手洗い」や「アルコール消毒」を行う。
- ・ せきが出る時は「せきエチケット」を行う。
- ・ 体調が悪い日は無理をせず自宅で休む。

食事はしっかりとろう



- ・ 暑さで食欲がないときは量より質を重視しようね。1日3回必ず食べよう。
- ・ 見た目がカラフルな食事は、栄養バランスがGOOD!!

冷たいもののとりすぎ注意

冷たいジュースやアイスは暑い夏には魅力的ですが体の中が冷え、砂糖のとり過ぎが夏バテの原因になることもあります。

ネット使用はルールを守ろう

インターネットを1日1時間以上利用していると、学習に影響があるとされています。また、視力やコミュニケーション力の低下も心配されます。

充実した生活を過ごすためには、使用の時間を決めて、ルールを守り、自分でコントロールできるようにしよう。

夏休みは受診のチャンス

夏休みは自分の体の状態を良くするためのよい機会です。学校から受診するようにお知らせがあった人は受診しましょう。特にむし歯治療は必ず済ませましょう。2学期にはベストな状態で登校しましょう。

500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量
(飲料は一例/3g入りスティックシュガーに換算)

飲料名	砂糖量 (g)	本数
コーラ	57g	19本
オレンジジュース (果汁30%)	50g	16.6本
スポーツドリンク	30g	10本

