

なつ やす

けん こう てき

す

夏休みを健康的に過ごすために

宝立小中学校
ほけんだより
【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。
- のどが渴いてなくとも、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

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

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。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!!

リラックスできる方法を知っておこう

「イライラした時」や「気持ちが落ち着かない時」には心や体をリラックスさせることができます。「自分は○○をしたら落ち着く」というリラックス方法を知っておいて、夏休みはリラックスした日を過ごしてください。リラックスし過ぎて生活リズムを崩さないように！

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。
- 体の細胞の都合の悪いところをなおす。
- 脳の中の記憶が整理され、気持ちも整理される。

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

ネットの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、使用的時間を決めて、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。

