

祭 ほけんだより 8月

No. 6
令和 2年 8月 7日
河井小学校保健室

なつやすみの保健目標 かんせんしょう 感染症と熱中症に気をつけて生活しよう せいかつ

規則正しい生活を心がけよう

今年には新型コロナのため、6月から再開された学校で感染予防に気をつけた生活が続きました。マスクの着用、手指の消毒や手洗い、毎朝の体温測定、密にならないように、気をつけながらの毎日でした。心配な中で、体調を崩さずに毎日元気に来てくれたこと、本当にうれしかったです。短い夏休みですが、休養をとって、17日元気な顔を見せてください。



夏の事故に気をつけて

海の事故

学校の決まりを守ってください。
海には危険な生き物もいます。
おこぜやくらげにさされないように
気をつけてください。
準備運動をわすれずに



交通事故

交通ルールを守りましょう。
自転車に乗るときは、命を守るヘルメット
道路への飛び出し、遊びは危険

火の事故

バーベキューをするときは、火に近づかない



夏も元気に外遊び！ その前に…

これだけはチェック

持ち物

- ぼうし
 - 飲み物
 - タオル
- +



- 日差しが強い日は… 日焼け止め
- 草むらや山に行くときは… 虫よけスプレー

おうちの人に伝えること

- どこで
- だれと
- 何を
- 帰る時間



帰る時間や遊びに行くときのルールは、おうちの人と相談して決めよう

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
 - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は //

「**水分**」が足りない…



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
 - あっさりしたものしか食べない
- \\ こんな人は //

「**栄養**」が足りない…



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんにも野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
 - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は //

「**睡眠**」が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのがしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38〜40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる（15〜20分）
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

夏の疲れに食事・睡眠もひひひは？

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみよう。

どうしてお風呂がいいの？

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラクゼーションができる

保護者様 毎日の検温と健康観察票の記入を続けてくださり本当にありがとうございました。休み中も引き続きよろしくお願ひいたします。また、通知表とともに、1学期に行いました健康診断の結果を健康手帳「わたしの健康」に記入しました。確認されましたら、表紙にサインまたは、捺印されて17日(月)にお子さんを通じて提出をお願いします。