

# ほけんだより

夏休み号  
令和5年7月20日  
輪島市立三井小学校  
保健室 藤澤

いよいよ、みなさんが待ちに待っていた夏休みが始まります。何をやるか、予定は決まっていますか？まだの人も、1学期の疲れをいやして、また2学期から元気に登校できるように、ゆっくり休んでくださいね！

## なつやすみもけんこうに

### なれようよ 暑さに気をつけ 熱中症対策

部屋の中でも熱中症にならないように、水分・塩分を補給しましょう。

また、軽く汗をかく運動(ウォーキングやストレッチ)などの無理のない範囲で体を動かし汗をかくことは暑さになれる大切な熱中症対策です。

### つづけよう 食後のほみがき わすれずに

むし歯や歯肉炎予防のためにも、食後のほみがきは大切です。毎日、わすれずにつづけましょう。

### やる時間を決めよう

テレビやゲームは時間を決めましょう。ずっと見続けることは、目にとっても悪い事です。また運動不足や睡眠不足にもつながるため、メリハリをつけましょう。

### すすんでしよう お手伝い

積極的にお手伝いをしながら、体を動かしましょう。

### みださない 生活習慣

毎日、だらだらした生活を送っていると、新学期の学校生活についていけなくなってしまいます。夏休み中も早寝、早起きを心がけ、楽しい夏休みを送りましょう。

## ほけんしつ 保健室からの宿題

### 〇生活リズムアップ

期間:8月7日(月)~13日(日)

配付:8月4日登校日

提出:8月24日登校日

### 〇ほみがきカレンダー

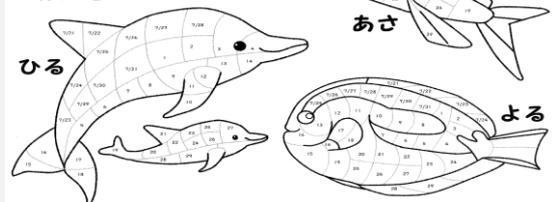
朝・昼・夜、歯をみがいたら色を塗りましょう。

期間:毎日

提出:8月30日

### ほみがきカレンダー

歯みがきができたら、その日の数字に色をぬろう。数字がないところは好きな色をぬってね。



わすれずにいきましょう!

# 夏を元気に過ごすポイント4っ!

**POINT ①早起き**



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

**POINT ②朝ごはん**



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

**POINT ③水分補給**



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

**POINT ④お風呂**



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

**夏を元気に!**  
**これしてイルカ?**

**バランスよく食べてイルカ?**

**冷** たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

**水分をとってイルカ?**

**遊** びに夢中になって、つい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

**お風呂に入ってイルカ?**

**かん** 単にシャワーで済ませていませんか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

**よく寝てイルカ?**

**ね** る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

なつやすみ がつ ひ  
夏休み明け、8月30日に

げんき えがお  
元気いっぱい笑顔いっぱい

あ たの  
会えることを楽しみにしています。



**8月30日**  
**・ハフラシ・コップ**  
**・ぞうきん 2枚**  
**忘れずに!**