

中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和6年7月 夏休み直前号



☆あたまのなか チャイムをならそう

おきる時間、ねる時間、食事の時間、勉強の時間・・・生活のリズムがくるわないように、夏休みでも規則正しい生活を!

だらだらした生活は、夏バテの原因にもなります。



☆三度の食事を きちんととろう

夏休みでも、食事をきちんととって、体のなかから元気になりましょう。とくに朝ごはんは一日のパワーのもとです。冷たいものや口あたりのよいものばかり食べずに、栄養のバランスを考えて食べましょう。おいしい夏野菜をしっかりと食べて、暑い夏も元気にのりきろう!



☆心と体をきたえよう

家の中でゲームばかりしていないで、外に出て、元気に遊びましょう。ラジオ体操に積極的に参加したり、読書やお手伝いをしたりするのもいいですね。夏休みにはいろんな経験をたくさんして、強い心と体をつくりましょう。



☆「キケン」を察知しよう

事故や事件は突然おこります。

「キケン」なことはしない。「キケン」な場所には近よらない。飛び出しは絶対しない。

「あぶないな」「変だな」

と感じたら、その場からはなれたり、助けをよんだりしましょう。



☆デジタルデトックスの すすめ!

スマホやゲーム機などのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう。

- ・睡眠の質がよくなるよ
- ・別のことに時間を使えるよ
- ・目や脳の疲れがとれるよ

色々な効果が期待できます。

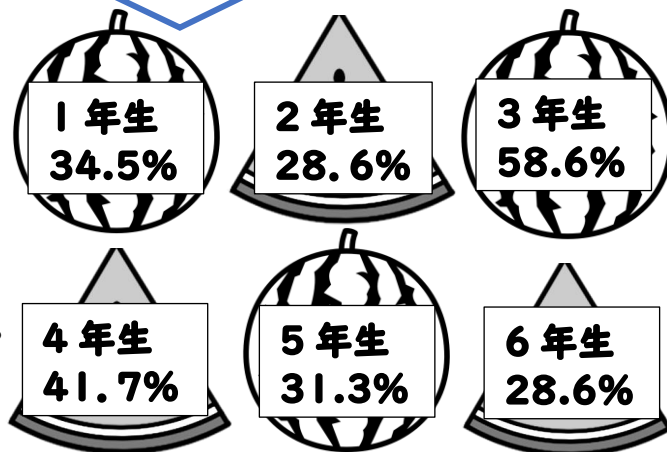


なつやす 夏休みは

ちりょう 治療のチャンス！

むし歯^{ば ちりょう}の治療がまだの人には、
もう一度治療のお知らせを出しました。
むし歯^{ば ほうち}は放置^{なお}しておいても治りません。
夏休み^{なつやす}にこそ、必ず^{かならず}治療^{ちりょう}に行くようにしましょう。
めざせ 治療率100%！

げんざい ば ちりょうりつ 現在のむし歯治療率



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

ねっちゅうしょう よ ぼう お ぼ あせ 熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



あせ
汗をかくことで体温^{たいおん}
の上がりすぎを防ぐ^{ふせ}
ことができる



あせ
スッカリする汗はサ
ラサラ、^{つか}疲れる汗は
塩分^{えんぶん}が多くてベトベト^{おお}



あせ
いい汗をかくために
は、^{れいぼう}冷房は控えめに
^{うんどう}して運動をしよう！



あせ
汗をかいたら、こま
めにふいたり着替^{きか}え
たりしよう！

すいぶんほきゅう 水分補給のポイント

☆のどがかわく^{まえ}前に
こまめに

☆糖分^{とうぶん}が多いものや^{おお}

カフェインのふくまれたものは×



☆1回あたり200mL

☆飲み物^{もの}だけでなく

食べ物^{た もの}からも水分補給^{すいぶんほきゅう}

(ごはん100mg中60mgは水分、キュウリやトマトにも水分がたくさん)

保護者の方へ

いよいよ夏休みが始まります。子どもたちにとっては待ちに待った夏休みだと思いますが、活動範囲や活動内容が広がるため、事故や熱中症の心配もあり、何かと気を張る夏休みだと思います。

今年もじめじめとむし暑い日が続きましたが、それでも子どもたちは元気いっぱい活動することができていました。また、感染症の目立った流行や熱中症の発症もなく、予定していた行事等も全て実施することができました。これも保護者のみなさまの日々の健康管理のお陰だと感謝しています。ありがとうございました。夏休み期間中も引き続き、よろしくお願いします。