

ほけんだより 夏休み号

平成29年7月22日
海田南小学校 保健室



いよいよ待ちに待った夏休みですね。「早ね・早起き・朝ごはん」＋「食後のほみがき」を心がけて、夏休みも健康な生活を送りましょう。また、長い休みなので、普段できないことにチャレンジしてみるのもいいですね。

1学期の健康診断の結果、「治療のおすすめのプリント」をもらって、まだ病院に行っていない人は、夏休みの間に病院でみてもらい、治療が必要な場合は、早めに治療しておきましょう。

2学期に、元気な南っ子と会えるよう、楽しみにしています。

夏休みにチャレンジ!

特にがんばる…◎
がんばるもの…○
□の中に書いてみよう!

早ね・早起き
をする

食べたら
歯みがきをする

朝・昼・夕
ごはんを食べる

外でしっかり
運動をする

冷たいものを
食べ過ぎない

ゲームや
テレビは時間を
決める

夏休みでも、学校に来るときと同じ生活をしよう ～夏バテに気をつけよう～

「夏バテ」は、暑さのために体が弱り調子が悪くなることです。

症状として、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」などです。

「夏バテ」を起こしやすい例として、× 冷たいものやあっさりしたものばかり食べている。

× のどが渇くと甘いジュースや清涼飲料水をすぐ飲む。

× クーラーの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。

× 夜暑くて寝られず、睡眠不足になっている。

などがあります。

規則正しい生活を続けて、暑さに負けない気持ちと体を作りましょう。

ほけんしつからのお願い

1学期に、保健室で下着や体操服、制服等を借りて、まだ学校へ返されていない方は、夏休み中に必ず保健室までお返してください。「海田南小」と書かれているものがありましたら学校用です。次に使われる方もいますので、よろしくお願ひします。

