



# ほけんだより



けんこう

# 夏を健康にすごそう!

令和5年7月20日 奥小学校 保健室

4月からスタートして、あっという間に1学期が終わろうとしています。奥小学校は、6名という少ない人数ですが、4月から、ひとりひとりが自分の役割をしっかりとこなし、お友達同士で声をかけ合い、助け合っている様子にとっても驚かされました！体だけでなく、心も大きく成長していることでしょう。

夏休みは、たくさん予定をたてていますか？海や山に出かけたり、お出かけの計画をたて、夏休みを心待ちにしていると思いますが、事故やケガのないよう、楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね。楽しいなかでも、規則正しい生活を心がけ、健康診断で見つかった病気は検査や治療をすませましょう！



## なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



## 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスcreamばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。



なつ やす

# 夏休みのおやくそく



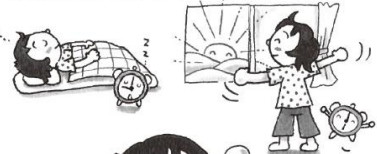
## やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



## みだらない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



# す

## 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



# や



# み

夏の花といえば、ひまわり！太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿に元気をもらいますね！夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験ができるチャンス！毎朝太陽の光をあびて、生活リズムをととのえ、勉強も運動も遊びもたのしみましょう！2学期も元気に会いましょう！