

ほけんだより No.9

令和5年7月18日 岩国市立美和東小学校 保健室



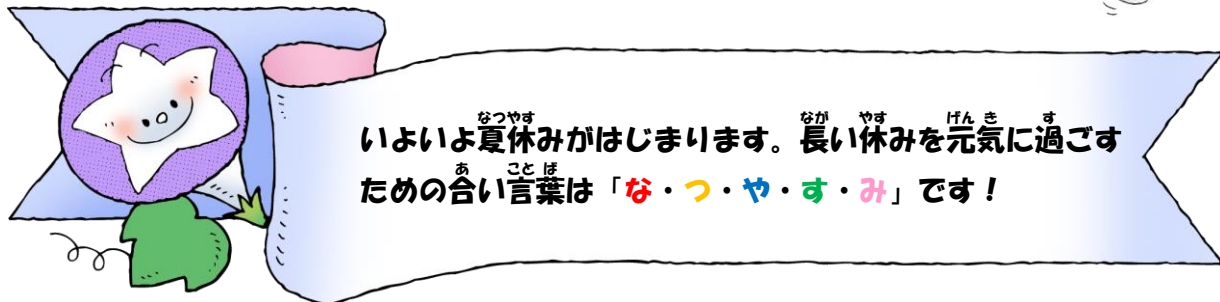
やってみよう!

おうちのひと ルールを決めて チャレンジ!

なつやす 夏休み★メディアコントロールカレンダー



～はじまりの7日間と、終わりの7日間を、記録してみよう～



いよいよ夏休みがはじまります。長い休みを元気に過ごすための合い言葉は「な・つ・や・す・み」です!

なつバテにならないように!

- ①冷たい物ばかり食べないようにしよう。ジュースの飲み過ぎも気をつけましょう。
- ②体をしっかり動かそう。暑いからといって、ダラダラ、ゴロゴロしない。
- ③クーラーのかけ過ぎに注意しよう。



つかれをとるために・・・

暑さのため、体はいつもより疲れやすくなっています。なが～い昼寝をしたり、夜更かしをしたりせず、しっかり夜の睡眠をとることが大切です。(睡眠の役割は、「体のメンテナンス」と「記憶の整理」でしたね。) 次の日の朝、すっきり自覚められると、また元気に活動できますよ。

やさしい心でお手伝い♡

夏休みはお手伝いのチャンスです。洗濯もの干し、皿洗い、お風呂そうじ…ほかにもいろいろなお手伝いできますね。いつもはやってもらっていることを、自分から進んでお手伝いすると、きっとおうちの人も喜んでくれますよ。

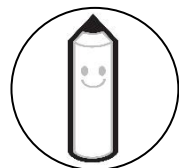
すいぶん、塩分で熱中症予防!

夏は汗をたくさんかくので、水分はたっぷり飲むようにしましょう。汗をなめると、しょっぱいですよね。体の中の塩分(しお)も足らなくなるので、お茶に少し塩を入れてのんでもいいですよ。



みんな元気にまた会おうね!

長い休みの間、大きなけがや病気をすることなく、元気にまた学校に来ること。それが、一番守ってほしい宿題です。早寝早起き朝ごはんを心がけて、自分の体を大切に過ごしてください。



勉強中はテレビを消そう(テレビのない部屋に行こう)。



ゲームやスマホなどはあわせて1日 時間までにする。

おうちのひとと時間を決めよう!

★できた日には、色をぬろう。

7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31

2学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。