

ほけんだより 夏休み号

大阪市立太子橋小学校 保健室

待ちに待った夏休みが、明日から始まります。たっぷり時間があるので、ふだんはできないことにチャレンジできる絶好の機会ですよ。

今年の夏は例年（いつもの年）よりも、とっても熱くなると予想されています。長い休みの間（特に旅行やイベントに行った後）、体の調子をくずさないよう、生活リズムを整えましょう。

新学期には、元気いっぱいの皆さんと会えるのを楽しみにしています。

<p>どこへ</p>	<p>だれと</p>	<p>何をしに</p>	<p>何時に帰る</p>
------------	------------	-------------	--------------

伝えよう
出かけるときは、忘れずに
持っていこう

<p>ぼうし</p> <p>強い日ざしから、頭や顔を守ります。頭は汗をかきやすいので、風通しのよい素材のものがよいでしょう。</p>	<p>水とう</p> <p>熱中症を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。のどがカラカラにかわく前に、少しずつ飲みましょう。</p>
--	--

早起き早ねをしよう

ねる時間が少しおそくなったときも、次の朝はいつもと同じ時間に起きることが、生活リズムを守るコツです。

きちんとごはんを食べよう

朝 昼 夜

1日3回の食事は、元気のもとです。冷たいものや、おやつばかり食べすぎないように、気をつけましょう。

しっかり動いて汗をかこう

しっかり体を動かして、汗をたっぷりかくことで、体温調節ができる、暑さに強い体になります。

こまめに水分をとろう

じっとしているときにも、汗は少しずつ出ています。熱中症にならないために、こまめに水分をとりましょう。

夏休み
元気のヒント

足もとに気をつけて!!

夏は、サンダルをはいて遊んでいて、けがをする人が多くなります。足をおおう部分が少ないサンダルは、すずしいのですが、けがをしやすいので注意が必要です。

- かかとの高いサンダルで、足をくじいた。
- つま先の出るサンダルで、足の爪が折れた。
- 大きすぎるサンダルで、つまずいて転んだ。