

ほけんだより

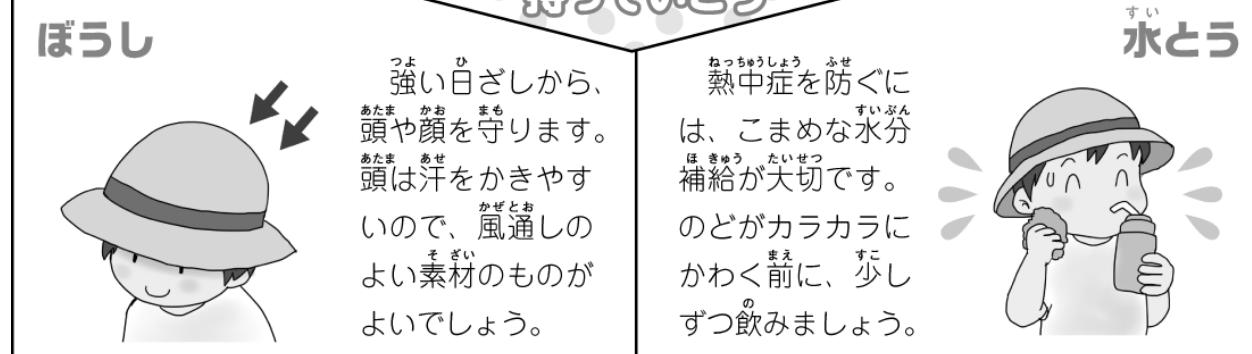


大阪市立太子橋小学校 保健室

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。



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。

しっかり動いて
汗をかこう



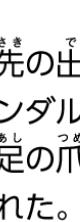
しっかり体を動かして、汗をたっぷりかくことで、体温調節ができる、
暑さに強い体になります。

足もとに
気をつけて!!

●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。



きちんとごはん
を食べよう

夏休み



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。

元気のヒント

こまめに水分を
をとろう



じっとしているときにも、汗は少しずつ
でつています。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。

