

# ほけんだより 8月

令和2（2020）年8月3日 大阪市立育和小学校 保健室



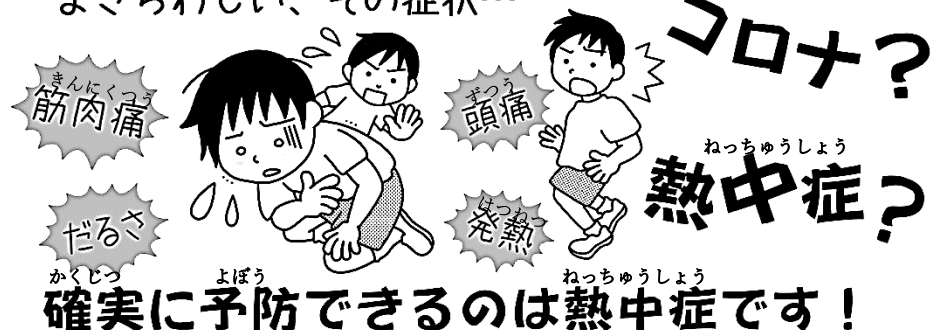
去年の今頃は、夏休み中でしたね。今年は、学校がお休みの日が長かったので、終業式が、今週の金曜日になりました。

変化のたくさんあった1学期でしたが、毎日、健康にすごせましたか？生活リズムをもとにもどすことができましたでしょうか？

夏休み中に、生活リズムをしっかりと整えておくと、2学期に元気にすごせます。毎日、がんばっているみなさんに、夏休み中も、健康でいてほしいと思います。新学期、元気な姿を見られることを楽しみにしています。



まぎらわしい、その症状...



## Before コロナ With コロナ after コロナ 今、わたしたちにできること

みんなできづかい ふだんのせいから

ひと  
人とのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



て  
手をあらう / しょうどくする



マスク・せきエチケット

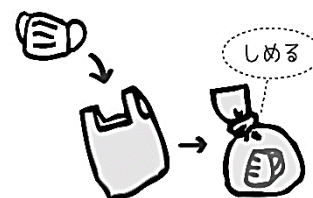


こまめにかんきをする



つけたマスク⇒しっかりすてる マスクのあとしまつ

- ①ひもをもってはずす
- ②ビニールぶくろやふたつきのごみばこへ
- ③せっけんでしっかり手あらい!



# ただしいせいかつリズムですごすために・・・



①夏休み中も、ふだんと同じように早く寝ましょう。夜遅くまで起きていると疲れがとれません。そして、生活リズムをととのえるためにはたらいっている、からだの中の時計がずれてしまいます。



②休みの日の朝は、学校に行くときと同じ時間に起きていますか？ 休みの日も、早い時間に起きるようにしましょう。いつまでも寝ていると、生活リズムをととのえる、からだの中にある時計がずれてしまいます。



③朝はおなかがからっぽです。午前中のエネルギーをつくるために、朝ごはんを食べましょう。それに、睡眠中にいた汗で水分と塩分が足りていません。朝ごはんは熱中症予防にも大切です。また、朝ごはんを食べると、うんちが出やすくなります。



④涼しいところばかりですごしていると、夏バテになりやすくなります。外で遊んだり運動したりするようにしましょう。外に出るときは、熱中症予防のために帽子をかぶり、涼しい時間帯を選びましょう。また、水分ほきゅうも忘れずに！



⑤ぬるめのお湯につかったほうが疲れがとれますよ。また、お湯にゆっくりつかすることで、ぐっすり眠れます。



⑥冷たいおやつばかり食べると、栄養のバランスが悪くなって体調をくずしたり、内臓が冷えてはたらきが悪くなったりします。また、おなかをこわす原因にもなります。



⑦もしも生活リズムがくずれたら、すぐに直しましょう！でも、くずさないように気をつけてすごすことが大切です。育和のつよい子たちは、きっと夏を元気にすごせるはずです！