

# ほけんだより 8月

れいわ 令和2(2020) 年8月3日 ねん がつ にち おおさかしりついくわしょうがっこう ほけんしつ 大阪市立育和小学校 保健室



きょねん 去年の今頃は、なつやす なつやす ちゅう 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。

へんか 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たでしょうか？

なつやす 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、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…



確実に予防できるのは熱中症です！

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 ふだんのせいがつかから

ひと  
人とのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



マスク・せきエチケット



こまめにかんきをする



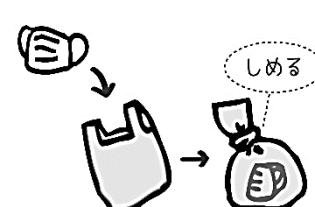
つかったマスク⇒しっかりする

①ひもをもってはずす

マスクのあとしまつ

②ビニールふくろやふたつきのごみばこへ

てせっけんでしっかり手あらい！



# ただしいせい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よう。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、睡眠中にか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、水分補給も忘れずに！



⑤ぬるめのお湯につかってはうが疲れがとれますよ。また、お湯にゆっくりつかることで、ぐっすりねむれます。



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、内臓が冷えてはつ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。いくわのつよい子たちは、きっと夏を元気にすごせるはずですよ！