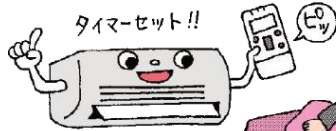


夏休みを健康に過ごすための5つのカギ



1 睡眠

よるおそ 夜遅くまで起きていると、体の生活リズムがくるい、朝起きられず、疲れやすくなったりします。



よる 夜クーラーをつけ
たまま寝ると、大切
な内臓があるおなかを冷やして体調を崩してしまう
こともあるので気をつけましょう。



2 勉強

すず 涼しい時間に勉強するとはかどります。宿題などは、午前中に済ませるようにしましょう。



勉強するときは、近くにゲームやスマホを置かないように気をつけましょう。



3 食事

3食しっかり食べましょう。食事からも水分を補給しましょう。



冷たい物の食べすぎにも気をつけましょう。夏に美味しい野菜は、水分がたっぷり! たくさん食べましょう。



4 運動

炎天下をさけて、体を動かしましょう。

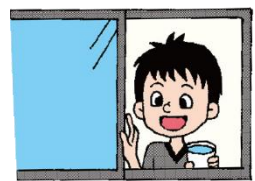


こまめに水分補給をするのを忘れずに。気持ちのよい汗をかいたら、すぐにふき、着がえるようにしましょう。



5 休養

室内でじっとしていても汗などで体の水分が奪われます。



部屋の風通しをよくして、こまめに水分補給をしましょう。疲れを感じたら、30分くらいの昼寝をするのもよいでしょう。

「夏休み元気カード」を配付します!

おうちの芳の御協力を
お願いします。

* メディアの時間を決める・・・(テレビ・ゲーム・パソコン・タブレットなど)

長い夏休み中は、家で過ごす時間が長くなり、テレビやゲーム、タブレットなどのメディアの使用時間が長くなりがちです、しっかり時間を決めて、守るようにしましょう。

* 食後の歯みがき・・・

食べた「みがく」習慣を大切に、歯と口の健康を守りましょう。

* 感染症の予防・・・

夏に多く発生する食中毒や、プールを介して発症する感染症(ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱、プール熱など)の予防をしましょう。予防の基本は「石けんでの手洗い・うがい・規則正しい生活」です。

* 健康診断で見つかった病気などの診療(治療)・・・

特にむし歯や視力低下については、必ず専門医へ受診してください。
なお、結果を学校まで御提出ください。

