

# ほけんだより

高時小学校 保健室  
2020年8月3日

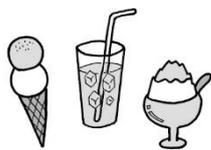
いよいよ夏休みが始まります。今年は新型コロナウイルス感染症の予防のため、「新しい生活様式」を守りながらの夏休みとなります。例年より少し短い休みですが、健康で安全な生活を送れるよう、引き続き、手洗い、マスク、換気、3密を避けるなど一人一人が予防に心がけてください。また、休み中はしっかり休んで心と体をリフレッシュし、2学期の始業式には、みんなの元気な姿に会えるのを楽しみにしています。



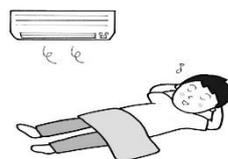
## もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために



☆お休みでも  
早ね・早起



☆冷たいものを  
とりすぎない



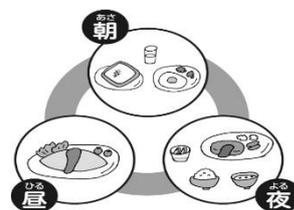
☆エアコンのきいた  
部屋にこもらない



☆汗をかいたら  
こまめに  
ふく・着がえる



☆お手伝いや運動で  
体を動かす



☆3度の食事をしっかり、  
おやつはひかえめに



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう

## かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

### 「ムンムン」

しめきったへや・たてもの



### 「ギュウギュウ」

ひと  
人がたくさんいる場所



### 「ガヤガヤ」

ひと  
人と近づいて話をする



# 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)



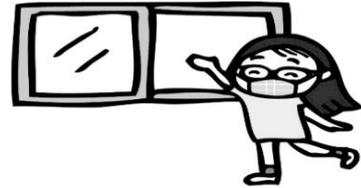
て  
手をあらう / しょうどくする



マスク・せきエチケット



こまめにかんきををする



## すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
  - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は //

「**水分**」が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
  - あっさりしたものが食べない
- \\ こんな人は //

「**栄養**」が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんには野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
  - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は //

「**睡眠**」が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。