

ほけんだより

高時小学校 保健室
2020年8月3日

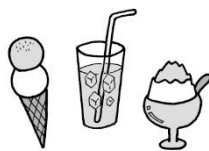
いよいよ夏休みが始まります。今年は新型コロナウイルス感染症の予防のため、「新しい生活様式」を守りながらの夏休みとなります。例年より少し短い休みですが、健康で安全な生活を送れるよう、引き続き、手洗い、マスク、換気、3密を避けるなど一人一人が予防に心がけてください。また、休み中はしっかり休んで心と体をリフレッシュし、2学期の始業式には、みんなの元気な姿に会えるのを楽しみにしています。



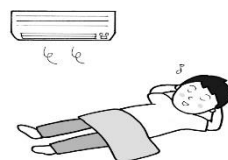
もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために



☆お休みでも
早ね・早起



☆冷たいものを
とりすぎない



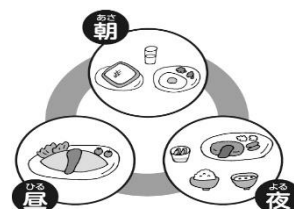
☆エアコンのきいた
部屋にこもらない



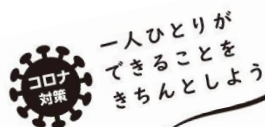
☆汗をかいたら
こまめに
ふく・着がえる



☆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)



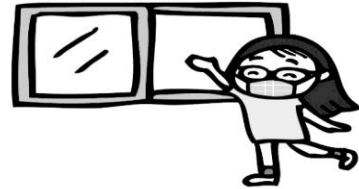
て
手をあらう / しょうどくする



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。