

ほけんだより

なつやす ごと
夏休み号

H29. 7. 20
川東小学校 保健室

元気にすごすためのおすすめ生活リズム！



夏休みは、治療のチャンス！

健康診断の結果、治療のお知らせをもらった人は、休みの間にお医者さんへ行きましょう。



あつ ひ おお 暑い日が多くなりましたね。夏休みまで
すこ もう少しです！ふだんできないことにたくさ
んチャレンジして、楽しい夏休みにしてくだ
さい。楽しく夏休みをすごすためには、
けんこう 健康でいることがとっても大事です。体調
をくずすことのないように、規則正しい生活
を心がけましょう。

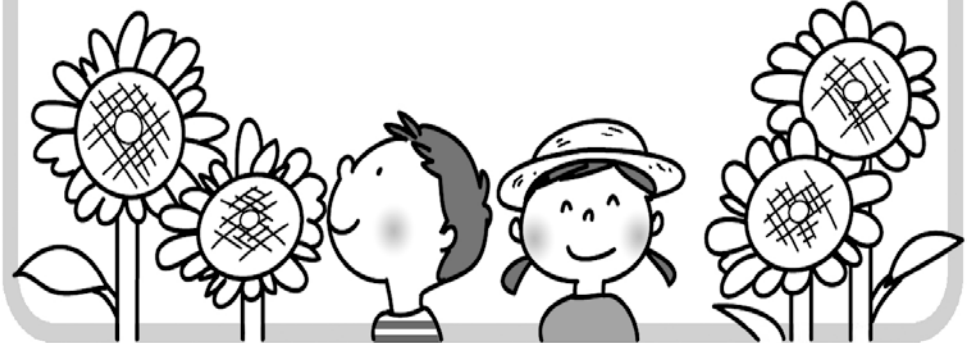
こんなことに気をつけよう！

すいぶん
水分

- **のどがかわく前に**飲もう。
- 1回分は少なく、回数を多く飲もう。
- **水やお茶を**飲もう。

れいぼう
冷房

- 外との温度差は、5℃以内にしよう。
- ねるときは、タイマーを使おう。
- **風に直接あたらないように**しよう。



夏にいい食べ物

食欲が落ちたり、冷たいものをとることが増える時期です。
胃腸の働きが悪くなり、栄養不足になりがちです。上手に
食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

たんぱく質	ビタミンB ₁	ビタミンA
<p>えびまめ、とうふ、ぶたはにく、うなぎ</p>	<p>トマト、ピーマン、かぼちゃ、にんじん</p>	<p>疲労回復 (つかれをとる)</p>
		<p>免疫力アップ</p>

ぐっすりねむって、パワーを回復!

夏は、暑さで体力がうばわれ、つかれやすくなります。
そこで、ぐっすりねむってつかれた体を元気にすることが
必要です。

ぐっすりねむるには…

<p>部屋を すずしくする</p>		<p>汗をすいやすい パジャマを着る</p>
<p>おなかに1枚 かけて</p>		

夏の肥満に注意!

ジュースやアイス、お菓子のとりすぎで、夏休みに体重が激増してしまう人が
います。甘い飲み物を毎日飲むのはひかえ、飲む量にも気をつけましょう。

おやつはできるだけ
自然なものに!



☆市販のスポーツ飲料の変わりに!
手づくり経口補水液

<材料>

- ・水…1リットル
- ・塩…小さじ 1/2 (3g)
- ・砂糖…大さじ 4 と 1/2 (40g)

(冷めたら、お好みでレモンやオレンジなど)

沸騰させ、
さまして完成!

＜夏休み保健課題＞を
おわたしします。

① はみがきカレンダー
② 家族でいっしょに! はみがきチャレンジ

9月1日(金)に担任の先生へ
提出してください。