

ほけんだより 7月

夏休み号
北島南小学校

健康に過ごそう夏休み

☆ 規則正しい生活をしよう！

長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝ねぼうをして朝食を食べなかったりしがちです。不規則な生活が続くと、体の抵抗力が下がり、けがをしやすくなったり、病気にかかりやすくなったりします。夏休みも今までと同じように早ね・早おきをして必ず朝ごはんを食べましょう。

夏休みも



早ね



早おき



朝ごはん

忘れずに！！

☆ 冷たいものとりすぎに注意し、バランスの良い食事を心がけよう！

暑いと冷たいものが食べたくくなりますね。しかし、アイスクリームやジュースなどを好きなだけ食べたり、飲んだりしては、糖分のとりすぎになってしまい、食欲がなくなり、体調をくずしてしまいます。おやつを食べるときは時間と量を決めて食べすぎないように気をつけましょう。そして、食事の時は苦手な物も少しずつがんばって食べられるようにしましょう。



☆ 熱中症に気をつけて、出かける時はぼうしと水分補給をわすれずに！

外に遊びに行く時は、必ずぼうしをかぶって出かけましょう。遊んでいる間もこまめにお茶や水を飲みましょう。

クーラーのきいた部屋の中ばかりで過ごさず日ごろから適度に運動し、汗をかいていると、夏の暑さにも強くなります。(暑い時間帯はさけましょう)

長い時間運動するときは、スポーツドリンクなども飲むようにしましょう。



☆ 体の調子の悪いところは治しておこう！

健康診断の結果のお知らせを配布しています。むし歯など、体の調子の悪いところは夏休み中に治しておきましょう。

