

ほけんだより 8月



令和2年(2020年)8月6日
豊中市立千成小学校

今年の夏も厳しい暑さが続いていますね。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。

しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けずに過ごしたいですね。

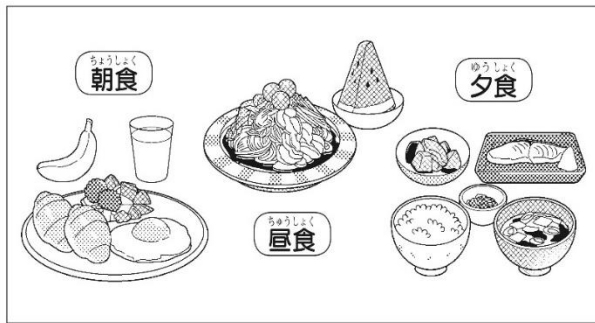
また、新しい生活様式（身体的距離の確保・マスクの着用・手洗いや3密をさける）が求められています。マスクをつけることは、くしゃみやせき、会話などでとび「つばのしぶき（飛沫）」がとぶことをふせぎ、相手に迷惑をかけません。自分と周りの人を感染の危険からまもるためにとっても大切なことなのです。



なつやす ～夏休みのすごしかた～



早起きして朝日を浴びよう



朝・昼・夕の3度、バランスのよい食事をとろう



外で体を動かそう



お風呂で疲れをとろう



夜ふかししないで眠ろう

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る

↓
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
●あっさりしたものしか食べない

↓
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。そうめんや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、朝起きるのがしんどくなってしまいます。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。



保護者のみなさまへ

いつも朝の健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。

現在使っている健康観察カードは8/7の終業式にお返します。

今まで使用していた健康観察カードとあわせて、ご家庭で保管してください。

8/24の始業式に新しいカードを配布しますので、その日の検温及び体調は連絡帳にご記入ください。

夏休み中も、咳やだるさなどの体の不調がないか、健康チェックをよろしくおねがいします。

