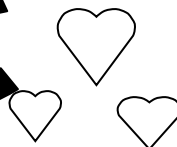


おうちのひとといっしょに読みましょう

安田小学校  
ほけんだより



# はーと



保健室  
わかつき  
7月29日  
NO. 4

～みんなのこころがいつも温かくありますように～

《もうすぐ夏休み》ぐずついた天気が続いていて、今年の夏はもう少し先でしょうか。梅雨が明けると、きっと毎年のような暑い夏がやってきます。そのときに大切なのは「睡眠・食事・水分」。夏バテや熱中症にならないように、しっかり食べて、水分補給は忘れずに、夜はぐっすり眠る。暑さに負けずにすごしましょう。

## 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。

おうちの方へ

学期末に、「わたしの健康」を配布します。お子さんの成長を見ていただき、2学期に学校に提出してください。押印を忘れずにお願いします。新型コロナウイルス感染予防のため、健康診断が行えていない項目は、「わたしの健康」は空欄にしています。その項目については、2学期以降に行う予定です。

2学期も朝の検温は継続して行いますので、ご家庭で検温をしていただきますようお願いいたします。