

おおつしりつ まのしょうがっこうほけんしつ 2019年
大津市立真野小学校保健室 2019年

これから待ちに待った夏休みですね！

夏休みはいつも以上に自由な時間がたくさんあるので、わくわくしますね。

夏休みも元気いっぱい過ごせるように規則正しい生活をしていきましょう！



夏休みこそ生活リズムを整えよう！

夏休みだからこそ規則正しい生活をして元気に過ごすことが大切です。

体の中のリズムを変えてしまうと疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなったりします。そのため、睡眠・食事・運動の3つを大切にしていましょ！



なつやす あいだ はや はや お

①夏休みの間もまずは早ね早起きを！

朝起きたら太陽の光を浴びると眠かった体がシャキッとなり、体の中のリズムをリセット

してくれます。そして、夜は寝る前までテレビやゲームをして画面の光を見ていると目がさ

えてしまい、なかなか眠れなくなってしまうので寝る直前はやめておこうね。



②食事を毎日三食しっかり！栄養バランスを考えて★

夏のあつさから食欲がなくなり、冷たいものや食べやすいめん類ばかり食べてしまいがち

です。そうすると、体がだるくなり、力が出ません。特に朝ごはんは一日のスタート

を切るためのエネルギーとなるのでとても大事です。

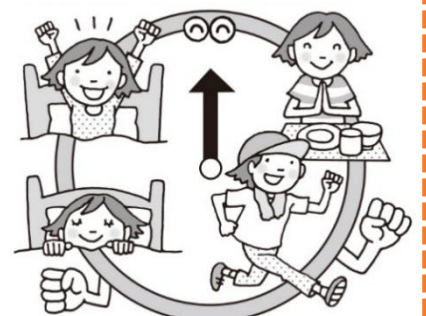


③外で体を動かして、あつさに負けない体をつくろう！

1日中クーラーの効いた涼しい部屋でゴロゴロするのではなく、

時間を決めて外へ出て軽く汗を流すくらいの運動は必要です。

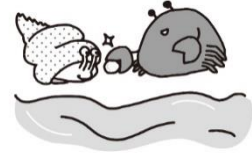
こまめに水分をとるのを忘れずにね！



なつやす ねっちゅうしょう きをつけて すごす
夏休みも熱中症に気をつけて過ごしてね。

ねっちゅうしょう ぜんもんせいがい
熱中症クイズ全問正解できるかな？

やってみよう。



ね っ ちゅう しょう
熱中症クイズ

だいもん すいぶん の
第1問 水分はいつ飲めばいいの？

- ① すいぶん のどがかわいてから 飲む
- ② のどがかわく 前まえにこまめに飲むのが 良い

だいもん すいぶん なに の
第2問 水分は何を飲めばいいの？

- ① たんさんいりょう の 炭酸飲料やジュースを飲む
- ② いつもは 水みずやお茶おちゃを飲むけど 激はげしく動うごいた後あとはスポーツドリンクを飲む

だいもん きゅう
第3問 休けいをとるタイミングはいつがいいの？

- ① つかれていなくても 30分ふんに1回かいは休きゅうけいする
- ② つかれた時ときに休きゅうけいする

だいもん ひ ふくそう
第4問 あつひの服装はどうするのがいいの？

- ① 風通かぜとおしの良い服よ ふくで、外そとに出る時ではぼうしをかぶる
- ② ピタッとした服ふくを着て、ぼうしはかぶらない

がつき げんき
**2学期も元気なみなさんに
あ 会えることを楽しみにしています！**



熱中症クイズの答え
第1問:② 第2問:②
第3問:① 第4問:①



なつやす ちゅう じゅしん
夏休み中の受診のおすすめ

なつやす まえ ほけんしつ てがみ わた
夏休み前に保健室からお手紙を渡し
ます。お手紙をもらった人は、早はやめに
びょういん い げんき す
病院へ行き、元気に過ごしましょう！



夏休みの間に
治療を済ませましょう

