

ほけんだより

夏

石巻市立広瀬小学校

7月18日

NO. 8

雨や曇り空の多い梅雨空が続き、太陽が待ち遠しい毎日です。

学校では、ぐずついた気候に体が慣れず体調を崩している児童もいます。

「暑いのは苦手～」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないことにもチャレンジしてください。



正しい水分補給を考えよう

Q 何を飲めばいいの？

A 普段は水やお茶でOK。

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A スポーツ中は塩分も補給しよう。

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。

激しいスポーツをする時は、スポーツドリンクや経口補水液などがいいですね。

Q いつ飲めばいいの？

A のどが渴く前にこまめに

「のどが渴いた」と感じたらもう遅い！すでに水分が足りない状態です。のどが渴く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

夏バテしやすいのはこんな人

冷たいものや、さっぱりした
ものばかり食べている



のどが渴くと、甘いジュースや
清涼飲料水を飲んでいる



クーラーの効いた涼しい部屋で
ゴロゴロしている



夜は遅くまでゲームやスマホ。
朝は寝たいだけ寝ている



夏休みもけんこうに



むし歯は放っておいても治る病気ではありません。また、むし歯の進行状態によっては、数回の治療が必要になる場合もあるため、休みを利用して治療をしましょう。

特に朝食はしっかりと食べましょう。肉や魚などのたんぱく質や野菜などのビタミンは不足しやすいので、積極的にとるようにしましょう。

夏休みは、学校のプールを積極的に利用し運動不足にならないようにしましょう。ゲームやスマホの時間は、一日のめやすの時間を決めてやりましょう。また、ゼロのつく日はノーゲームデーに取り組みましょう。

今年も2年生から6年生までに、「夏休み生活リズムチェックカード」を配付します。起きる時間・寝る時間・テレビやゲームの時間は広渚小目標タイムを参考にして、自分の目標を立てます。目標の時間が守れた場合は○ 守れなかったら×を記入していきます。裏面に記入例を載せてありますので、参考にして記入をしてください。1年生は歯みがきカードを配付します。休み中も規則正しい生活習慣をくずさないように、元気で楽しい夏休みを過ごしてください。

なつやすみ せいかつリズムチェックカード

2・3年生用

ねん	ほん	なまえ
----	----	-----

○ めやすのじかん

おきるじかん	7時まで
ねるじかん	9時まで
テレビ・ゲームのじかん	2じかん(120ぶん)いない

○ あなたのもくひょう

おきるじかん	じ	ふんまで
ねるじかん	じ	ふんまで
テレビ・ゲームのじかん		いない

