



令和6年7月19日 菅原小学校 夏休み号

みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。運動・休養・睡眠・食事・勉強のバランスを考えて、健康で楽しい夏休みが過ごせるよう、計画を立てましょう。そして、2学期にむけて、心と体にたっぷり栄養をつけましょう。

2学期、みなさんと会えることを楽しみにしています！



ほけんしつ 保健室からの宿題

□けんこうチャレンジカード

夏休みの健康目標を立て、健康に気をつけて生活できたか、毎日チェックしましょう！

最終日（9月1日）には反省も記入し、おうちの方からのコメントをもらって9月2日に提出してください。毎日全ての項目に○をつけられるといいですね。

□夏休みのうちに病院で受診する

健康診断後、受診のお知らせをもらい、まだ病院に行っていない人は、夏休みの間に受診しましょう。受診をしたら、夏休み明けに結果を学校に知らせてください。



川

海

気をつけて遊ぶ時は

必ず大人と一緒に
行く

流れが速いところに
近づかない

ぬれた場所やコケが
生えた場所に注意

安全に楽しむ
遊ぼう！

川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、
水からあがって離れる

～健康に過ごすための「な・つ・や・す・み」～

なつバテにならないよう、早寝・早起きをしよう！

睡眠不足になると、疲れが取れにくくなります。夜遅くまでゲームをしたり、テレビを見たりするのはやめましょう。そして、毎日、決まった時間に起きるようにしましょう。



つめたい食べものや飲みものをとりすぎない！

暑いからと、そうめんやアイスばかり食べていると、お腹を壊したり、栄養バランスがたよったりして、夏バテを起こしやすくなったりします。



やさいをしっかり食べよう！

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。暑い中、汗をかいたことによって不足した水分を補給してくれます。

きゅうりの95%は水分！
ミネラルも豊富で、
熱中症対策にもなる！



トマトは、
疲労回復効果のあるクエン酸や
紫外線から肌を守るビタミンCが豊富

すいぶん、塩分で熱中症対策！

暑いと、たくさん汗をかくので、体がすぐに水分・塩分不足に。家の中でも、外でも、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

みんな、ルールを決めてゲームをしよう！



ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に…。「1日1時間」などとルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。