

ほけんだより 8月



2学期が はじまります！



いつもとは違う夏休み。あっという間に終わってしまいましたね。夏ならではの楽しみはできたかな？
今日から、学期の中では一番長い2学期がはじまります。まだまだ暑さが厳しいので、熱中症には気をつけて過ごしていきましょう。登下校時には帽子をかぶって頭部を守るようにしてください。また、水筒も必需品です。帰りの分がなくなってしまうたら、学校の水道で水を入れてから下校するようにしてくださいね。でも、歩きながらの水分補給は危険です。下校途中に水分を取るときは、立ち止まってから飲むようにしてください。

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。

暦の上では秋ですが、暑さは中々おさまりませんね。しかも学校では涼しい教室だけでなく、暑い外や、体育館、特別教室までの廊下など、むっとする暑さの場所にも行き活動しています。

今年の夏は熱中症だけでなく、新型コロナウイルスにも気をつけなくてははいけません、人と話さないタイミングではマスクを取って気分転換もしてみましよう。でも一番は、健康な体でいることが色々な事を乗り切れる基本です。上のイラストのような〇〇不足に気をつけて、これからも乗り切っていくましよう！