

保健 ぜより 夏休み

NO. 5

東海村立中丸小学校

令和7年7月18日

いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏休みは1年の間でもっとも長い休み期間です。充実した夏休みを送るために毎日規則正しい生活をしましょう。先生たちは2学期にまた元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

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うよ。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。

8月7日は鼻の日

日本耳鼻咽喉科学会が【は(8)な(7)】の語呂合わせにちなんで8月7日に「鼻の日」を制定しています。鼻の病気について広めることを目的としており、毎年8月7日には全国各地で専門の医師などによる講演会が行われています。

正しい鼻のかみかた



- 片方ずつやさしくかむ
- 力を入れすぎない
- かんだあとは手をあらう

夏休みは“アウトメディア”にチャレンジしてみよう!

あなたは、どっち?

ゲームやテレビでだらだらすごす

ゲームやテレビ以外の楽しみをたくさん見つける

アウトメディアのヨツ

今日見るテレビ番組を選んでおく

ゲームの時間を決めて守る

食事中はテレビを消す

じぶん み じぶん
自分の身は自分
で守ろう!

「誰と」「どこへ行くか」を
家の人に伝える

Kくんと公園で
遊んで来るね!

行っ
てらっ
しゃい

で
出か
ける
前に
必ず
家の
人に
伝
え
ま
し
よ
う。
1
人
で
出
か
け
る
と
き
も
同
じ
で
す。

知らない人についていけない

おも
思
わ
ず
つ
い
て
い
き
た
く
な
る
よ
う
な
声
の
か
け
方
を
し
て
き
ま
す
が、
絶
対
に
つ
い
て
い
っ
て
は
い
け
ま
せ
ん。

……<おうちの方へ>……

6月末で定期健康診断がすべて終了しました。病院受診が必要なお子さんには受診勧告を渡しています。夏休みはたくさんの時間がありますのでこの機会に病院への受診をよろしく願いいたします。

病気・異常のある人は、
治療・検査を忘れずに…。

気持ちよく☆
2学期を
むかえよう。