

# ほけんだより

2020. 7. 28  
北明小学校  
保健室

今年の夏休みは、コロナ予防も大切です。このところ感染者数が増えて、不安になってしまいます。3密をさけて、手洗い・うがい・マスク着用・消毒など、上手に対策しながら、元気に夏を過ごしてください。楽しい夏の思い出ができるといいですね。



## 夏休み理想の“生活サイクル”はこれだ！



**夏の〇〇不足に気をつけて！**  
特に「睡眠・食事・水分」が不足していると、夏バテや熱中症になりやすいので、注意してください。

●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る

\\ こんを人は /

**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

\\ こんを人は /

**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。そうめんに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

\\ こんを人は /

**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いますよ。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。

\*見た目がカラフルな食事は栄養バランスも good !



今年度の定期健康診断は、遅くなりましたが全て終わりました。耳鼻科検診・眼科検診・校医検診の結果は、病院受診や経過観察が必要な人にプリントを渡しています。尿検査・視力検査・歯科検診の結果は、全員に渡しています。今年の夏休みは短いので、検査や治療が必要な人は、計画的に夏休みの予定に入れるようにしてください。「そのうちに」と思っていると、時間はどんどん過ぎて、むし歯などは進行して治療にかかる時間も余計にかかるようになってしまいます。早めに治療や検査を受けましょう！

2学期を元気にスタートできるように、規則正しい生活リズムを心がけてください。