

佐賀市立川上小学校 R5.7.11 文責 古賀

なつやす

夏休みにあるチャンス☆三

なつやす
夏休みにある
チャンスって？



なつやす おお
夏休みには大きなチ
ャンスがあります！

それは、

あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせを
もらったあなた。まだ病院に行けていない
なら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健
康のことで心配ごとがあるなら、おうちの
人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になった
あなたに会えるのを
楽しみにしています。



みなさんが、楽しみにしている夏休み！

生活のしかたで、より楽しく過ごせるようになります。

さあ、あなたはどんな過ごし方をしますか？

- ① ラジオ体操に間に合うように起きる。
- ② 朝6時30分から始まるラジオ体操に行く。
- ③ 朝ごはんを食べる。
- ④ ご飯は、ゆっくり一口10回以上はかんで、食べましよう。
- ⑤ 朝10時までは、家で勉強する。
- ⑥ 12時になったらお昼ご飯を食べに家に帰る。
- ⑦ ぼうし・すいとう・あせふきタオルを持って、遊びに行く。
- ⑧ ひかげなどで休けいしながら、遊ぶ。
- ⑨ おやつを食べる前は、必ず石けんをつけて手を洗ってから、食べる。
- ⑩ のどがかわいたら、お茶や水を飲もう。ジュースなどは、あまみがあり、知らないうちにお砂糖をたくさんとってしまうことになるので、気をつけよう。スポーツドリンクもこまめに飲むと、むし歯の原因になるかもしれません。ほどほどに

*①～⑩のうち、いくつできそうですか？できそうなことを見つけて、夏休みの間続けてより健康になりましよう。

すい ぶん ほ きゅう
水分補給





暑さに体を慣らしておこう



雨がやむと、セミが鳴き始めます。暑い夏になりました。じっとしていても汗が出て暑いですね。汗が出ると、外の暑さにだんだんと慣れてきます。汗をかき始める 5月半ばから、気温が高い日が続くと自然と体が暑さになれてきます。これを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。

みなさんの中で、外遊びや室内でもよく体を動かす人は、暑い夏に備えができていられるかもしれません。でも、体を動かすことが好きではなかったり、汗をかくことが少なかったりする人は、体が暑さにあまり慣れてないかもしれません。あまり体を動かさず汗をかきにくい人が、熱中症にもなりやすいそうです。

急に暑くなってきて、暑い場所に長い時間いると、部屋の中にも熱中症になります。毎日30分ずつくらい散歩したり、ストレッチなどの体操をしたりして、だんだんと体を暑さに慣らしましょう。人によってちがいますが、だいたい2週間くらいで暑さに慣れて「暑熱順化（しょねつじゅんか）」できるそうです。夏休みの楽しい活動が、きつくてできないことがないように、今からでも暑さになれるように室内での体操をしたり登下校では歩いてみたりしませんか？

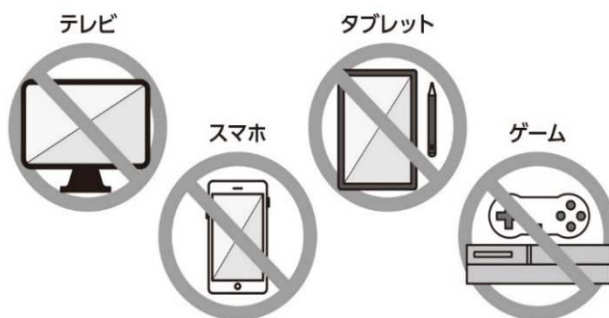


アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」
「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前にはしっかり「OFF」！

※日本眼科協会 HP 「こどもの目」より

すずしい時間の外遊びも楽しいよ

