

ほけんだよりの夏

宮前小学校
H28.7.1

毎日、暑い日が続いていますね。まだ、体が暑さになれていないこの時期は、疲れやすかったり、少しだるくて元気がでなかったり、体のちやうしがくずれやすいときです。

そのため、はやね※はやおき※あさごはんの規ね正しい生活を
心がけ、暑さにまけない体をつくりましょう!

学校へ来る時は必ず水とう（水筒）を持ってきましょう!



夏バテを予防しよう!

毎日、できたらチェックしよう!!

水分ほきゅうは、ジュースよりお茶や水!!

<p><input type="checkbox"/> 生活リズムもくずさない!!</p>	<p><input type="checkbox"/> ワーラーにあたりすぎない</p>	<p><input type="checkbox"/> きちんと水分ほきゅう</p>
<p><input type="checkbox"/> やさいを食べる!</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝食をしっかりとる。</p>	<p><input type="checkbox"/> たんぱく質をゆめにとる。</p>

ジュースには、さとうがたくさん入っています。

スティックシュガーであらわすと...

ジュース 14本分

みかんジュース 8本分

野菜ジュース 3本分

*ビタミンCには、暑さへの抵抗力を高める効果があるよ! *ビタミンBには、疲れを回帰してくれ、食よくを高める効果があるよ!

最近、ろうかを走っている子がたくさんいます。また、ろうかを走っていて、友だちにあたってけがをして、保健室へくる子が多いです。すぐあぶないです!!

大けがしてからでは、おそいで1人1人が気を付けて、**ろうかは、歩きましょうね!**

保健室からのおねがい

- ① ハンカチ・ティッシュもってこよう!
- ② 水とうを忘れずにもってこよう!
- ③ つめを切ってこよう!
- ④ 朝ごはんをしっかりと食べてこよう!

エネルギーになるたんすい化物をとろう!

水泳の授業もあるので、朝ごはんを食べてエネルギーをためてきてね!

OX ワイズ

- * 下着はあついから着ない。 (X)
- * 汗ふきタオルを忘れたから、友だちにかりる。 (X)
- * 夏は、とくに水分ほきゅうをこまめにする。 (O)
- * 外であそんで、少ししんどいと感じたら、すぐにすずしいところに移動して休けいする。 (O)

夏野菜ワイズ!!!

1. 体をひやす働きをしているよ。 (O)
 2. 食よくがでる物質がふくまれているよ。 (O)
 3. 血えきの流れをよくする働きをしているよ。 (O)
- 夏にとれる野菜には、あつさでほった体を冷ましたり、あつさでよわった体を助けるはたらきがあります。

おうちの方へ 毎日、暑い日が続いています。そんな中、子どもたちは、外でしっかりあそんだり、水泳や体育をがんばって行っています。たっぷりお茶をもってきていなくてもなっている子もいるので、**水筒**を忘れないように確認してからおくりだしてあげてください。