ほけんだより　7月　（夏休み号）

西和佐小学校
ほけんしつ

夏休みが始まります。
暑い日が続きますが、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

規則正しい生活って、どんな事かな？

◎ 朝は、きまった時間に起きましょう。
起きたら、さっと着替えましょう。

◎ 朝ごはんを食べましょう。
朝ごはんを食べると、腸の働きがよくなるなど、体の調子を整えます。

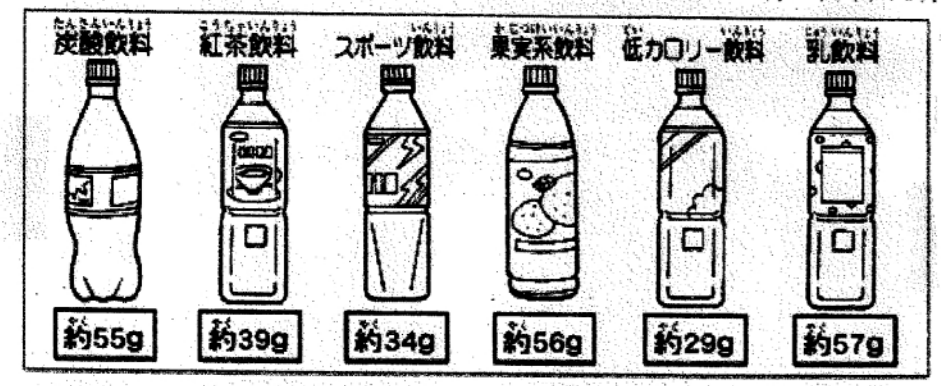
◎ 夜ふかしをしないようにしましょう。
夜おそくまで、テレビを見たり、ゲームをしたりすると、ねる時間がおそくなり、次の日の朝、起きられなくなってしまいます。
体の成長のために大切なもの（ホルモン）が、夜中の10時から2時の間にたくさん出ています。夜は10時までにねましょう。

汗をかいたら、熱中症にならないよう、こまめに水分をとりましょう。ただし、ジュースなどのあまい飲み物は、たくさんの砂糖が入っているため、飲みすぎると糖分のとりすぎになるので気をつけましょう。

あま～～い飲みもの　飲みすぎ注意

★どのくらいの砂糖が入っているのかな？

イラストはすべて500ml入りペットボトルです。



【めやす】　たまご1この量さは、だいたい52～64gくらいです。

糖分量は一例です。

500mlのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。
あまい飲み物を飲むときは量を決めて飲むようにしましょう。

夏休みはみがきカレンダーをつけましょう。
ごはんやおやつの後もみがきましょう。
9月1日に、学校に持ってきてください。