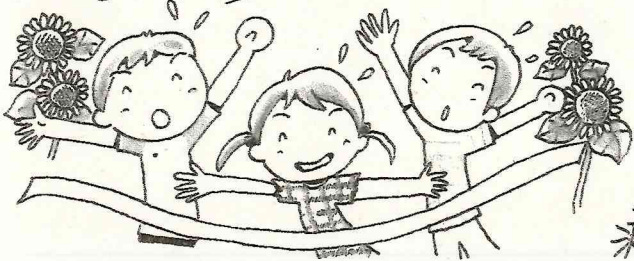


(ほけんだよ!)
親子で読もう

7月

ホツとひとしほ



H29.7.18

多摩市立豊小
校長 山川 毅
巻頭致謝 野田 富美代

No.4

いよいよ夏休みが始まりますね。

6月~7月にかけて体調を崩す人がとても多かったです。二週間で、お父さんお母さんが疲れました。お休みの理由は、夏熱、頭痛、

ロケ、腹痛とさまざま。期間1~2日間がほとんどでした。季節の変わり目で、気温の差が大きい時期は免疫力(病気を防ぐ力)が弱くなりやすいです。また一度体調を崩すとなかなか長引くので、長引いたらまず、自分の体は、自分で守る、管理することが大切です。



エアコンの使いすぎない



夜ふかししない



こまめに水分補給



帽子をかぶる



つめづめのほかにアイスも

夏休みを楽しく元気にすごせるように気を付けてくださいね。

元気に夏をのりきろう

スタートから、ゴールをめざそう!

上↑・下↓・右→・左←に進むことができます。
正しい道を選んでいくと、ゴールまでたどりつけるよ。

スタート

毎朝、おなじ時間におきる

7時までに おきる

朝は食よくがないから 食べない

朝は歯をみがかない

ねたいだけ、ねてからおきる

朝ごはんを しっかり食べる

外で からだを動かす

水分補給なんて 必要ない!

水分補給は 甘いジュースで

つかれないように 家にずっといる

水、お茶、スポーツドリンクで水分補給

外でも、ぼうしをかぶらない

エアコンをガンガンつけて からだを冷やす

テレビやゲームは時間をきめて する

手あらい・うがいを わすれない

テレビもゲームも しほうだい!

お風呂はシャワーで さっとすませる

からだを冷えるからエアコンを 使いすぎない

汗をかいても 着がえない

冷たいものばかり 食べている

夜は歯をみがかず 早ねする

お風呂はゆぶねで あったまる

夜、ねる前には 歯をみがく

いつもおなじ時間に 早くねる

ゴール

夏休みは夜ふかしできるぞ~ というあなた!

夜ふかしがよくない 3つの理由があります

3 夜ふかしで、なかなか眠れなくなると...

眠りが浅くなって、身長を伸ばしたり、疲れをとってくれる「成長ホルモン」が十分出なくなっちゃう



疲れが取れない...

身長も伸びにくいよ

1 夜ふかしのせいで、お昼近くまで寝ていると...

からだの中の時計がずれていって、時差ボケのような感じになっちゃう



集中ができない

なんにもやる気がしない

2 夜ふかしで、ダラダラおやつを食べると...

朝ごはんがあまり食べられなくなっちゃう



なんか食欲がない...

食事の時間もとんとんずれるよ...

夏休み中の生活で、着る気をつけて欲しいのは、寝る時刻です。次の日に学校へ行かなくてもいいと、ついつい気がゆるんで、夜遅くまで起きていてはいけません。でも、一度寝る時刻が遅くなると、朝起きるのも遅くなる。リズムと生活リズムが変わってしまったり、始業式の日に急に早く起きても、食欲も減ります。体が弱くて、登校するのがいやになったり、毎年2学期の始業式では途中で脳貧血に倒れて保健室で横になっている人がいるくらいです。寝る時刻は自分で決めて、時計をみて、毎日布団に入る時にしましょう。