

ほけんだより あいのて

令和8年7月21日 NO.9
新篠津村立新篠津小学校
養護教諭

夏休みも元気に過ごそう



生活リズムをととのえよう

好きな時間に起きて、夜ふかししてごろごろするぞ！と決めている人もいるかもしれませんが、生活リズムをくずしてしまうと、体がだるくなったり、夜寝たい時間に寝れなかったりします。太陽の光をあびて、すっきり過ごせるといいですね。夏バテ予防のために、3食しっかり食べることも大切です。



夏休みは治療のチャンス！

1学期中に配付した健康診断結果はおうちの人と確認しましたか？
視力が下がった人、むし歯があった人などは病院を受診しましょう。



熱中症対策をしよう

外へ出かけるときは帽子をかぶる、こまめに水分をとるなど対策をしましょう。冷たいジュースの飲みすぎは要注意！



アウトメディアの すすめ

ゲームやスマホ・タブレットはとても楽しいですが、使いすぎると目の疲れや睡眠不足につながります。時間がたっぷりある夏休みこそ、本を読んだり、料理に挑戦したり、楽しめることを探してみるのもいいですね♪

当てはまる人は 要注意！

- ☐ やめたいのにやめられない
- ☐ 寝る時間がおそくなる
- ☐ 家族に何度も注意される



めいぞに チャレンジ

とも で たの
友だちとのお出かけが楽しみな、なつみちゃん。
てん き よ ほう み どうじつ あつ
天気予報を見ると、当日はとっても暑くなるみ
たい！ ねっちゅうしょう
熱中症にならないためには、どうした
らいいかな？ ゴールをめざしてすす
もう。

スタート

① まえのひは？

よふかし

はやくねる

② あさごはんは？

たべる

たべない

③ もっていくものは？

ぼうし

うきわ

④ もっていくものは？

スポーツ
ドリンク

アイス
クリーム

⑤ もっていくものは？

ビーチ
ボール

タオル
ハンカチ

ゴール

いってきまーす