



気仙沼市立小泉小学校
保健室
2014. 7. 17
No. 5



いよいよ夏も本番ですね。明日から、みなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。熱中症に注意して、元気に過ごしてください。夏休みはどうしても夜ふかし、朝ねぼうをしまいがちです。朝の光をしっかりとあびて、きちんと朝ごはんを食べることが、1日のリズムを作るのに何より大切です。



暑さに負けないからだをつくろう！！

①はやね・はやおきをしよう

②朝・昼・夕のごはんをしっかり食べよう

③うがい・手あらいをしっかりしよう

④冷たいものを取りすぎないようにしよう

⑤外では、ぼうしをかぶろう

⑥からだを清潔にしよう
(毎日お風呂に入ろう)

保護者の皆様へ

- ◎『はみがきカレンダー』『生活チェックシート』を配布しました。夏休み中子どもたちが記入します。ときどき見ていただき、お声かけをお願いします。
- ※おうちの人からと自分の反省を書く欄がありますので、記入をお願いします。提出は8月26日(水)です。学級担任に提出してください。
- ◎お子さんが夏バテせず元気に過ごすために、さらに次のことに気をつけてください。
 - ・暑い時こそ食事が大切です。ごはんやパンだけの食事にならないように、バランスのよい食事をお願いします。プールに来る前は必ず朝ご飯を食べさせてください。
 - ・飲み物は、糖分の多いジュース類ではなく、牛乳・麦茶・水をお勧めします。学校のプールに来る際は水筒を持参することをおすすめします。
 - ・夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけさせてください。
(睡眠時間は、9～10時間が必要とされています。)
 - ・テレビ、ゲーム、パソコンの時間を決めましょう。ご家庭でルールを決めて利用してください。