



7月 ほけんたより

夏休み
直前号



広島市立井原小学校 平成25年7月19日

子どもたちの待ちに待った夏休みがやってきます！！日頃の様子を見ていると、ワクワク楽しい気持ち伝わってきます。

子どもの頃の楽しい思い出は、成長してからの人間性にきっとよい影響を与えるでしょう。子どもたちが、たくさんの楽しい思い出を作って、9月にいろいろなお話を聞かせてくれるのを楽しみにしています。



★食べる飲む

ワンポイントアドバイス
暑いときは、汁気のあるものが食べやすいようです。

★朝ごはんをきちんと食べる。
朝食は1日のエネルギー源。きちんと食べて、体力低下を防ぎましょう。また、暑くなる前なので、食が進みやすいです。

★冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意!!
胃腸の働きを弱め、下痢や腹痛の原因に。

野菜スープ、めん類など

★遊ぶ

★こまめにシャワーを。
外遊びや昼寝、食事の後など、汗をかいたら、シャワーで流します。石けんは使わず、お湯で流すだけでOKです。

★昼間は、からだを動かして。
からだを動かして疲れていれば、寝苦しい夜でも、ぐっすり眠れます。熱中症を防ぐために、外遊びは、正午前後の暑い時間を避けましょう。

汗ケア

★寝る

ワンポイントアドバイス
タオルで包んだ保冷剤で頭を冷やすと、寝つきやすい。

★夏休み中も早寝早起きで。
生活リズムが乱れると、からだの調子も乱れます。夜早く寝て、朝は涼しいうちに起きるようにしましょう。

★昼寝の時間で調整を。
暑くて寝苦しい日が続くときは長めに、夜の寝つきが悪いときは短めに。

●食中毒を防ぐ3つのポイント●

食中毒の原因を つけない	食中毒の原因を 増やさない	食中毒の原因を やっつける
せっけんで、手を洗う ●調理の前、食事の前 ●生の肉や魚を扱う前後 ●調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後 ●おむつを替えた後 ●動物にさわった後	低温で保存 ●冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。 ●買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。 ●お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。	中心まで加熱 ●中心部の温度が75℃で1分以上を目安に。 ●まな板、包丁も熱湯消毒。 ●温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。

参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の3つのポイント」

約40日間という長い期間、学校がお休みになるので、早寝早起きを中心に生活リズムが乱れがちになります。

暑いからといって、冷房のきいた部屋の中で運動もせずダラダラ過ごしてしまうと、夜も眠れず朝も起きられません。9月からしっかりと勉強ができるように、夏休みも自分の「生活の目標」を決めて、生活できるようにお声かけいただければ幸いです。

9月の始めにはまた「生活習慣チェック」を行い、早く学校生活に戻せるようにしていこうと思っています。お手数おかけしますが、ご協力お願いいたします。

夏バテ防止のために 気持ちいい睡眠のコツ

日中、あたたかい太陽の下で遊ぶと、夜はつかれて、すぐ眠くなりますね。

でも、昼間の運動だけでは、必ずしも深く眠れるとは限りません。心もからだも、深く眠れるような、ちょっとした工夫も、大切なのです。

明日も、元気で楽しく遊べるよう、今日からぜひためてみてくださいね。

- ねる前には、ぬるめのお風呂にゆったり入りましょう
- クーラーを使用する時の室温は28度くらいに
- 扇風機やクーラーの風を直接からだにあてないように
- かためのふとんやマットで、背骨をのばして眠るように
- 入浴剤を使うなら、リラックス効果のあるラベンダーがおすすめ

