

ほけんだより

すこ 健やか 夏休み号

令和4年8月20日
第五福田小学校 保健室

夏バテかも…こんな「ふちょう」ありませんか？

おなかのちょうしがよくない

しょくよくがわからない



だるい、ぼーっとする

やるき・げんきがでない



クーラーの効いた部屋で長時間過ごしたり、冷たいものばかり食べたりしていると、夏バテしやすくなります。夏バテを解消するためには、栄養バランスの良い食事と規則正しい生活リズムが大切です！

夏休み終了まで、1週間を切りました！みなさん、2学期の準備はできていますか？「まだ準備ができていない！」という人も、まだ間に合います！残りの数日、早寝・早起き・朝ごはんとはと適度な運動で、心と体を学校モードに切り替えていきましょう。夏休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

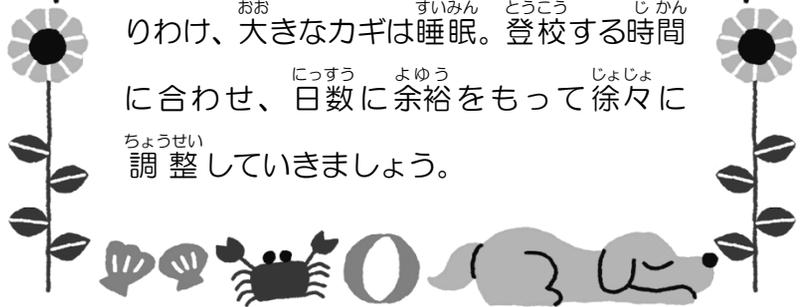


せいかつしゅうかん 生活習慣、

はやく 早めに切り替え！

長い夏休みもあつという間。休み中は就寝時間・起床時間ともにだんだん遅くなったり、食事の時間や内容も不規則になったりするものです。休み明け直後はとくに、多くの人々がコンディションづくりに苦労している様子が見られます。

『夏休み』から『学校』へ…生活リズムの軸を早めに切り替えていきたいですね。とりわけ、大きなカギは睡眠。登校する時間に合わせ、日数に余裕をもって徐々に調整していきましょう。



エアコンのきいた部屋で 1日中ガラガラしていませんか？



エアコンのきいた部屋で 1日中ガラガラしていませんか？



- こたえ
- ①カーテン
 - ②男の子の前髪
 - ③観葉植物
 - ④男の子の右横にある絵
 - ⑤ストローの向き
 - ⑥ジュースの量