



長池小学校
保健室
7月号
2024.6.28

あつという間に1がっきも終わりになります。もうすぐ夏休みですね。
 ことしなつはどんなすごし方をしようか、楽しみに思っている人も多いと思います。
 なつたのす夏を楽しく過ごすためにも、大切なルールや生活習慣のポイントを見直しましょう。

あさ朝ごはんを食べて いいこといっぱい!

みなさんは、毎日、朝ごはんを食べていますか?
 「朝ごはんを食べることは体にいい」ということは
 知っている人も多いと思いますが、どんないいことがあるのでしょうか。



のう脳にエネルギーが
おく送られて、
しゅうちゅうりよく
集中力がアップ!



おなかの中が動いて、
うんちが出やすくなる!



たいおん体温が上がって、
からだろこ
体が動きやすくなる!



あさ朝ごはんをしっかり 食べるための工夫

- 夕飯は早めに食べる
- 早起きをする
- 夜食（おやつ）はひかえる



夏の危険は知らないうちに、すぐ、そばに!!



さけ酒・たばこ・薬など、こどもがやっては
いけないことが、かんたんに手に入り、
知らないうちに法律をおかしてしまうことが
あります。
さそわれても、きっぱりことわりましょう!

子どもはお酒を飲んではいけません!

お酒が子どもの体に与える影響

感情や欲求が
おさえられなくなる

急性アルコール中毒に
なりやすい

遅らせる
体の成長を

アルコール
依存症に
なりやすい

脳にダメージを
受ける

薬物乱用に
つながりやすい

事件や事故に
巻き込まれやすくなる

20歳未満の人はお酒を飲んではいけ
ないと法律で禁止されています。

夏休みを健康にすごすコツ!

夏休みの生活で気をつけてほしいことをまとめました。やってみてね。



- 長い時間、冷房にあたらぬ
- 体を冷やしすぎない
- 風を直接受けぬ



- 日差しをさける
- 汗をかいたら塩分や糖分を補給する
- 無理をしないでこまめに休けいする

汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料を飲もう



- 冷たいジュースを飲みすぎない
- 水分補給は、のどがかわく前に、こまめに飲む
- 飲み方にも注意する



- 夜ふかししない
- ねる時間前にはゲームをやめる
- パジャマに着替える
- 部屋の電気を消して、暗くする

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!



こんな症状が出たら要注意!



<おうちの方へ>

4月から健康診断(視力・歯科など)を行い、受診が必要な方には、別紙でお知らせしています。治療がまだの方は、夏休みなど利用して受診ください。受診されましたら、「受診報告書」のご提出もお願いします。

