

いよいよ夏休みです。長い休みは、つい油断して体調を崩してしまいがちになります。規則正しい生活を心がけて、休み中も元気に過ごせるようにしましょう。



規則正しい生活をして元気に過ごそう！

6年生は立山登山があります。特に体調を崩さないよう気を付けてください。

健康のポイントは食事・運動・睡眠にあり！

食 事



- ・1日3食しっかり食べる。
- ・冷たいものを食べ過ぎたり飲み過ぎたりしないようにする。

夏バテに勝つ栄養素

- ビタミンB群
(豚肉、ウナギ、豆類、牛乳、卵)
→疲労回復。食欲を高める。
- ビタミンC
(ピーマン、ブロッコリー、果物)
→暑さへの抵抗力を高める

運 動



- ・プールなどで体を動かす。
- ・チャレンジ3015に取り組む。
- ・お手伝いをたくさんする。

熱中症には気をつけて

- 「水分+塩分」をしっかり補給する。
- こまめに休憩をとる。
- 運動はなるべく涼しい時間帯にする。
- 外に出るときは帽子をかぶる。
- 通気性のよい服を着る。
- 室内では、窓をあけて風通しをよくする。

睡 眠



- ・早寝早起きをする。
 - 1・2年生は9時
 - 3・4年生は9時半
 - 5・6年生は10時
- までに寝る。

快眠のコツ

- 寝る前に…
- 寝る1時間前にはテレビやゲームをやめる。
 - ぬるめのお湯に入る。
- 寝るときに…
- 枕を冷たくする。



しっかり治療しましょう

まだ受診や治療をすませていない人は、夏休みの間に治療をすませてください。治療がすんだら、カードを学校に提出してください。カードが紛失した場合は、お知らせください。

テレビやゲームは時間を決めて



夏休み中もノーメディアを心掛けましょう。テレビやゲームは時間を決めて、ダラダラ過ごすことがないよう声かけをお願いします。2学期の視力検査で視力が悪くならないように気を付けましょう。

歯みがきの習慣を身に付けよう！

むし菌は寝ている間に増えます。寝る前の歯みがきを念入りにして、むし菌ゼロを目指しましょう！また、現在歯の治療が終わっている人は、**116人中56人(48.3%)**です。まだ歯の治療が終わっていない人は夏休み中に治療して、治療率100%を目指しましょう！



1本1本
ていねいに
みがこう！

夏休み中に、歯みがきカレンダーに取り組めます。朝・夜みがいたら、色をぬったか確認してください。

9月1日（火）に学校へ提出してください。