

ほげんだより 7月

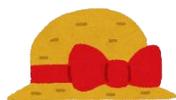
尾道市立西藤小学校
令和4年
7月4日
(No.4)

もうすぐ夏休みが始まりますね。夏休みには、色々なチャンスがあります。宿題をして、1学期の内容をおさらいするチャンス。たくさん体を動かすチャンス。本をいっぱい読んで、新しいことを知るチャンス。そして、体の調子を整えるチャンスです。長い休みの間も生活リズムを整えて、色々なチャレンジをしましょう。



熱中症に気をつけよう!

- 水分をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう



出かけるときは忘れないで!

- だれと、どこへ行くのか、必ず伝える
- 決められた時間に帰る
- 知らない人に声をかけられてもついていかない



自転車は安全に乗ろう!

- 信号無視をしない
- 『止まれ』の標識でかならず一時停止!
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつけよう
- 2人のりをしない
- 道路に飛び出さない



あせをふきとろう!

- 下着を着ると、あせを吸って、べたつかないよ
- すぐに乾く素材の下着を着よう
- 汗ふきタオルでしっかりふきとろう
- あせをかいたら水分補給も忘れずしよう



水分補給の時は気を付けてネッ!



知っていますか?!あま〜い飲み物を飲み過ぎると起こること...

暑い日が続く、こまめな水分補給がかかせない季節です。ペットボトルで飲み物を手軽に持ち歩けるようになりましたが、みなさんはどんなものを飲んでますか?

スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分がふくまれているものをたくさん飲み続けると、急性の糖尿病がおきることがあります。これは「ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトアシドーシス)」と呼ばれ、水分をとっているのにのどがかわく、からだがだるくなる、ぼーっとしてたおれてしまうなどの症状が出ます。水分をとるときは、お茶や水など、糖分が入っていないものを選ぶようにしましょう。

小林先生からのお願いです!

①健康の記録・健康診断結果(内科・歯科)をお返ししています! 中身を受け取られましたら、保健連絡袋は学校まで速やかにご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。

②夏休みは、学校に行かない分生活リズムが崩れやすいです。好きなことを好きなだけやる(例えば、ゲームを何時間もやってしまう...等!)だらけだった生活をするのではなく、「自分の生活リズムは自分でコントロールする」かっこいい生活をしてくださいね!! 2学期も元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています☺

