

すまいる

ほけんだより
古保利小学校 保健室
2020.8.4 8月号

なつやす げんき 夏休みを元気にすごそう！

いよいよ夏休みですね。お休みの日が続くと、生活リズムが乱れやすくなってしまいます。
生活リズムを整えることが元気にすごすための秘けつです！

はやね

よ 夜ふかしすると、つか 疲れがとれま
せん。...

はやおき

いつまでも寝ていると、せいかつ 生活リ
ズムを整えるからだのなか
とけい 時計がずれてしまいます。...

朝ごはん

ねっちゅうしょう 熱中症を予防するためにも大切
です。...

そと げんき 外で元気に

からだ うご 体を動かす！

ねっちゅうしょう 熱中症の対策をして運動しま
しょう。...

シャワーですませず

ゆぶね 湯舟につかる！

つか 疲れが取れ、ぐっすり眠ることが
できます。...

しょくじ 食事は

えいよう 栄養バランスよく！

つめ 冷たいものばかり食べると、ないぞう
が冷えてはたらきがわるく
なります。...

マスクで熱中症に？

マスクをつけて
いると熱がこもっ
て体温が上がり、
熱中症にかかり
やすくなります。そ

のため、暑くてジメジメしている中
でマスクをつけるときは注意が必
要です。外にいて、人と2m以上
の距離をとることができるときや運
動するときは外すなど、気をつけ
ましょう。また、マスクをしていると、
のどのかわきに気づきにくくなりま
す。こまめな水分ほきゅうが大切
です。



みんなで気づかい、
ふだんの生活から...
ひとりひとりの心がけが
大切です。...

ひと
人とのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



て
手をあらう / しょうどくする



マスク・せきエチケット



こまめにかんきをする

