

# 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

夜ふかしすると、疲れがとれません。

### はやおき

いつもでも寝ていると、生活リズムを整えるからだの中の時計がずれてしまいます。

### 朝ごはん

熱中症を予防するためにも大切です。

### 外で元気に体を動かす！

熱中症の対策をして運動しましょう。

### シャワーでまぜず湯舟につかる！

疲れが取れ、ぐっすり眠ることができます。

### 食事は

栄養バランスよく！  
冷たいものばかり食べると、内臓が冷えてはたらきが悪くなります。

### 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。こまめな水分補給が大切です。



ひと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 / しようとする



マスク・せきエチケット



こまめにかんきをする

