



夏休み・・・どうやってすごす？

夏休みはどのようにすごしますか。たまには、夜ふかしや朝ねぼうをしてしまうかも。決まった時刻に起き、朝の光をしっかりとあびると“体に起きますよ”とあいずしてくれます。そして朝ご飯を食べることが一日のリズムを作るのに大切なのです。リズムのある生活で、元気な夏休みをすごしたいですね！



夏休みの約束

あいうえお

あ

さごはんを
まいにち た
毎日食べよう



い

つもと 同じ 時間に
お 起きてね



う

んどうするときは
すいぶん ほど せきゅう わず
水分補給を忘れずに



え

いようバランスは
OK?



お

ふろに入って
つか 疲れをとろう



熱中症予防

かきくけこ

か

まんは禁物



き

ゆうに暑くなる日は注意



く

ろい服は避けよう

け

んこうな人も油断しないで

こ

まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに

あつい日は、熱中症に注意！
おうちの人と相談して外であそぼう。

●おうちの方へ ●

環境省熱中症予防情報サイト・日本気象協会他がインターネット(スマホ)などで毎日の暑さ指数(WBGT)をだしています。参考になります。

夏休み中も、健康チェックカードがあります。お手数ですが、引き続き記入をお願いいたします。



8月7日は鼻の日

鼻のかみ方、知ってる？

○正しいかみ方



片方ずつ（片方の鼻をおさえて）、
ゆっくり、こきざみにかみます。

×よくないかみ方



両方いっぺんにかんだり、
力まかせにかんではいけません。

鼻はかみ残さず、
全部出し切るように
しましょう。



ポイントすこしずつ、ゆっくりかむと耳をいためませんよ。思いっきりかむと耳の中の空気がいっきにとおり、内耳をいためます。

水筒など金属製容器の使い方にご注意ください

～酸性の飲み物による金属の溶け出しに伴う中毒に注意～

酸性の飲み物とは・・・主に炭酸飲料や乳酸菌、果汁飲料、スポーツ飲料など

報告例： 水筒に入れたスポーツ飲料を飲んだ児童が、頭痛、めまい、吐き気等を発症

確認ポイント

1. 容器の内部に、サビやキズがないかみる。
2. 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しない。
3. 古くなった容器は、定期的に新しいも物に交換する。
4. 取り扱う商品の表示や注意を確認する。

熱中症対策のために
スポーツ飲料を飲む
機会がふえます。



☆むし歯の治療がまだの人は、歯医者さんに行って治そう。

1. 食事の後、おやつ後にぶくぶくうがいやはみがきをする。
2. おやつは時間を決めて食べる。だらだら食べは、むし歯のもと。



※ 水分でも、お茶や水以外の、スポーツドリンクやジュースなどを飲んだら、歯をみがくか
水でぶくぶくうがいをして、糖分やねばねばを口に残さないのがポイント！！