

# ほけんだより8月

白石市立大鷹沢小学校  
保健室 NO.5  
平成30年8月24日(金)

今日から1学期後半のスタートです。今年の夏は特に暑かったですが、元気に過ごせたでしょうか。夏休み明けもまだまだ暑い日が続くと思います。休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、早く生活リズムを取り戻し、熱中症などに気をつけて元気に過ごせるようにしましょう。

## 生活リズムをとりもどすには？

### まずは早起き！！

夏休み中ついつい夜更かしてしまったり、人はいませんか。早起きしないと夜もなかなか寝付けません。生活リズムが戻るまではつらいけど、まずは早起きから始めましょう。



### 3食しっかり食べよう！！

夏休み中は朝ごはんを食べなかったり、冷たいものばかり食べてしまったりと、食生活が乱れがちです。朝・昼・夕しっかりバランスのよい食事を取りましょう。



### 冷えに気をつけよう！！

暑い夏はついつい冷たいものが食べたくなりませんが、冷たいものばかり食べていると胃腸が弱ってしまいます。また、冷房の効きすぎた部屋でばかり過ごしていると夏バテしてしまいます。冷たい物、冷房はほどほどにしましょう。

### 疲れをしっかり取りましょう！！

夏休み中の疲れが残っている人はいませんか。学校生活を元気に過ごすためにしっかり睡眠をとって、夏休み中の疲れを取りましょう。



## ～保健室からのお知らせ～

本日、「夏休み中の保健調査について」という文書を配布しました。夏休み中のけがや病気、医療機関の受診状況について把握したいと思っていますのでご協力よろしくお願いいたします。

また、健康診断で所見があり、夏休み中に受診・治療された場合は、受診報告書を学校にご提出ください。

