

すこやか

2022年（令和4年）7月29日

川口東小学校 ほけんだより



あした ま なつやす あつ ほんばん げつ けいかく
明日から待ちに待った夏休みがはじまりますね。いよいよ暑さも本番です。1か月の計画をきちんと立てて、有意義な夏休みにしましょう。

がつちゅうじゆん ぜんこく かんせんしょう ひと ふたたび ふ ふくやまし きゅうそう
7月中旬より、全国でコロナ感染症にかかる人が再び増えてきました。福山市でも急増しており、保護者のみなさんにあらためて毎日の健康観察と発熱時の対応をお願いしています。体調がいつもと違う時やかぜ症状（熱・頭痛・咳・のどの痛み・鼻水・腹痛等）があれば、医療機関にご相談ください。夏休み中も健康管理に気をつけて、毎日体温を測ってください。

はやねはやお しょくじ ところ てきと からだ うご たいりよく お
早寝早起きをして、バランスのとれた食事を心がけ、適度に体を動かして、体力を落とさないよう元気に過ごしましょう。

せいかつ
夏休みも生活リズムをくずさないようにしましょう！

なつやす ちゅう がっこう おな 夏休み中も学校と同じ

せい か けい じゅう かん
生活習慣



はやねはやお きほん
早寝早起きが基本

へん ぎょう しゅう かん
勉強習慣



じかん き まいにち
時間を決めて毎日

なつ やす ちゅう しょく ご は 夏休み中も食後に歯みがき



起きる時間と寝る時間を自分で決めて、同じリズムで生活しましょう。食後の歯みがきもわすれずにしましょう。

ふとん 1時間前には、テレビやゲーム、ユーチューブなど見るのをやめるようにしましょう。「1日〇時間まで」とか、「寝室にゲームやタブレットは持ち込まない」など家族の人と相談してルールを決めておきましょう。

寝る直前まで画面を見続けることにより、よい睡眠がとれなくなり、日中の生活に悪影響が出てしまいます。

また、ゲームは依存性（やめられなくなる）があるので、注意が必要です！



ストレッチ体操で体を動かそう！～運動機能向上のためにチャレンジ～

膝を曲げずに前屈して、指先が床につかない人が多くいます。これは、下肢の硬さが原因です。毎日少しずつやって体を柔らかくしましょう。



しゃがんで両足首をつかむ

おなかを足につけたまま
おしりが上がるまで
上げておろす。

太ももの後ろが伸びている
のを感じながら、上体を
前へたおす。

あつ 暑～い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から、免疫力が下がりがち。

涼しい屋内と暑い屋外の
気温差で自律神経が乱れる

冷たい食べ物・
飲み物で胃腸が冷える

熱帯夜や冷房による体の
冷えて、すいみん不足



シャワーだけ
入浴で
疲れがとれない

免疫力が下がると、夏かぜはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

夏を元気に乗り切るために、冷房は上手に使うって体を冷やしすぎない、冷たいものばかり飲んだり食べたりしない、時にはお風呂につかるようにするなど、心がけてみましょう。

夏休みは治療に行くチャンスです！

健康診断で見つかった、むし歯や視力低下などまだ受診できていない人は、夏休みを使って治療に行きましょう。

