

# ほけんだより 夏休み号

いよいよ夏休みです。長い夏休み、たのしい計画もあるかと思いますが、まずはやっぱり、『健康』が一番です。夏休みこそ早起きして楽しく健康に過ごしましょう。

今年の夏も元気に乗りきりましょう。



夏を元気に!  
これしてイルカ?

お風呂に入ってイルカ?

バランスよく食べてイルカ?

**冷** たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

**簡** 単にシャワーで済ませていませんか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

水分をとってイルカ?

**遊** びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分を。

よく寝てイルカ?

**寝** る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

## 出かけるときは忘れずに

ぼうし

直射日光が  
あたるのを防ぐ。ツバが  
広く通気性のよいものを。

水筒

汗やおしっこ  
から出ていく  
水分を補給。

汗ふきタオル

あせもやにおい  
対策に。清潔な  
ものを用意して。



## ひんま☆クイズ

スイカでするのは「スイカわり」。  
では、おちゃわんでするのは  
〇〇わり?

**ヒント** まだまだ食べられる...!?

