

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 7月 16日  
第10号 神石小学校

～もうすぐ夏休み～

## 夏バテにならない生活を！

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない・・・ということはありませんか？

だからと言って、そのままにしていると、生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。夏休みは、早く寝て早く起きる、朝ごはんを食べるなど、学校に登校している時と同じように、夏休みの生活を整えていきましょう。



### 睡眠をきちんととる



睡眠不足になると、疲れがとれません。夜はたっぷりと寝て、1日の疲れをしっかりとりましょう。

### エアコンの温度を下げ過ぎない



外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません。上着を着るなど風が直接あたらないようにしましょう。

### ごはんをしっかり食べる



毎日3食、できるだけ同じ時間帯に食べましょう。特に朝ごはンは1日のエネルギー源になります。冷たい物ばかりとると胃腸の調子が悪くなります。

### 適度な運動をする



運動しないと、汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります。熱中症対策をしっかりしながら、涼しい時間帯に適度な運動をしてみましょう。

夏バテは、体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。でも予防は、日常生活でできることばかり。元気で夏休みを過ごしましょう。

# お口の川柳について ～夏休みの宿題～

今年度も、神石高原町歯科衛生士連絡協議会より、「お口の川柳」についての募集があります。

夏休みの宿題として、全員応募する予定です。

テーマは「歯」「口」にまつわるものです。応募用紙を配りますので、1人1作品作って、8月24日(土)に提出してください。住所等は必要ありません。名前と学年のみでよいです。

自分の願いや思いをしっかり表現してくださいね。

キリトリ線	
住所	〒
電話番号	
フリガナ 氏名	年齢: 歳

※一人1作品で、自作・未発表に限る。  
一般・小学校低学年・小学校高学年・中学校

令和6年度

## お口の川柳

募集します。

※くわしくは裏面をお読みください。

神石高原町歯科衛生士連絡協議会

夏休み中も食後の歯みがきをていねいにおこなひましょう。歯みがきカードもあります。最終日にはふり返りを書いて、始業式の日提出しましょう。



## 8月7日は「鼻の日」



鼻血が出た!!

その対処は...?

もしも鼻血が出たら、

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



これはNG!

- × 上を向く
- × ティッシュを詰める

血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。

- × 首をたたく、冷やす
- 止血の効果はありません。

夏になると鼻血が出やすくなるのは、気温が上がって鼻粘膜の血管が開きやすくなっているからです。

### 《うちのかたへ》

1学期が終わりました。お子さんの健康面について、ご協力いただき、ありがとうございます。暑さが厳しく、夏休み中も熱中症が大変心配されます。水分補給等、熱中症対策にご協力ください。また感染症予防のためにも、お子さんの健康管理を引き続きよろしくお願いいたします。