



令和5年
7月
上新井小
保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

夏休みも規則正しい生活リズムで過ごしましょう

もうすぐ、楽しい夏休みですね。夏休みは、つい夜更かしをしてしまいがちですが、規則正しい生活リズムで過ごせるようにしましょう。熱中症対策をしながら涼しい時間に体を動かして、体を丈夫にしておくことも大切なことです。はやね、はやおき、あさごはんを心がけて、元気に過ごしましょう。暑いと、つい冷たいものばかりとってしまいがちですが、体を冷やしすぎると体調不良の原因になります。2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

熱中症予防のために…運動前にチェック！



朝ごはんは食べたかな？



体調は問題ないかな？



水分はとったかな？

夏休みは治療のチャンス 歯の治療は終わりましたか

健康診断で見つかった病気などは、時間がとれる夏休みのうちに治しましょう。きれいな歯はたからもの。むし歯は自然にはなおりません。まだの人は早めに治療しましょう。

寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)