



H25. 7. 4
せとしゅうしほいのしゅうがこう
瀬戸市立下品野小学校

ほけんしつ

こんにちは。7月になりました。夏休みまであと2週間くらいです。
みんなのワクワクする笑顔が目に浮かびます。せ、かくの夏休み、思い、
きり楽しんでほしい!! そのためには、生活リズムをくずさないこと!!
生活リズムがくずれてしまうと、体のつかれがとれず、「なんかやる気がでない...」
「なんか元気がない...」なんてことになってしまいます。夏を楽しむためにも、
規則正しい生活をしましょう。

熱中症から身を守ろう!!

① あつさをさける。

外へ出るときはぼうしをかぶる。室内での運動に注意!!
あつさと休けいをしようね。

② こまめに水分をとる。

遊びに行くときは、
ぼうし、お茶を忘れずに!
のどがかわく前にのもう。

※スポーツドリンクのみすぎにも
注意しましょう。

③ 生活リズムをととのえる。

熱中症になりやすい人は、
・睡眠不足の人
・栄養不足(ごはんを食べていない)の人
・あつさになれていない人...

食事・睡眠・運動をしっかりして、熱中症にならない
からだに!!

夏バテをふせとばせ

規則正しい生活

こまめな水分補給

エアコンの中に
ずっといない。

てきどに
体をうごかす。



ちょっとお話

このあじだの朝れで、校長先生
がちらっと紹介してくださいましたが、
私は山のぼりが好きです。
きっかけは富士山にのぼったこと
です。登山はつらいし、苦しいし...
のぼるか不安でしたが、のぼってみる
と、疲れがふきとぶくらいきれいな
景色、空、雲が広がっていました。
それから、登山が大好きになり、今年
はテオをかついて登る予定です。
みんなも、ちょっと不安にならぬことも、
ぜひ、チャレンジしてみましょう。