

# すこやか

沖代小学校 2012. 7. 19 (木)



夏休み 理想の“生活サイクル”はこれだ!

けがや病気に気をつけて  
楽しい夏休みにしましょう。



## 早く起きる

休み中でも、ねぼろはダメ! 学校に行くときと同じくらいの時刻に毎朝起きましょう。



## 毎日、朝ご飯

朝ご飯はお昼ご飯といっしょに…。なんてことのないように。一日のパワーの源です。



## 午前中に勉強

昼間に比べてすずしい朝のうちに、勉強をしておきましょう。



## 早くねる

休みだからといって、夜ふかしは×。決まった時間に、布団に入るようにしましょう。



## 規則正しい

生活リズムが

「元気」をつくれます!  
おうちの人といっしょに  
1日のスケジュールを  
考えてみよう!

## 決まった時刻に お昼ご飯

バラバラな時刻ではなく、決まった時刻に食べましょう。



## しっかりお風呂

あせでベトベトする季節です。せいけつなからだを保つために、毎日お風呂に入るように。



## 夕ご飯は

### おそすぎず

寝る3時間前には、夕ご飯を済ませるようにしましょう。



## 元気に遊ぶ

家でダラダラせず、昼間は元気に遊びましょう! ただし、熱中症には要注意!



# 熱中症に気をつけよう!



## 熱中症ってなに?

日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節がうまくできなくなっておこる症状です。

## どんなふうになるの?

めまい、立ちくらみ、頭痛、はきけだるい、体温が高くなるなど。ひどくなると意識がもうろうとして、命が危なくなることもあります。

## 熱中症の予防は?

### ポイント1…体調を整える

睡眠不足やカゼぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動はひかえましょう。

### ポイント2…服装に注意

できるだけ風通しのよい洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

### ポイント3…こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかかりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

頭痛(ズキズキする)、めまい、はきけなどがしたら、早めにすずしいところで休みましょう。

