



上牧第三小学校

ほけんしつ

まじにあった夏休みは目の前でずね! 次の日も休みだからといって

「はやくねなくていいや!」「はやく起きなくていいや!」と休んでいる  
人はいませんか?? 夜ふかしや朝寝ぼけを繰り返すと、体の中に  
あり、生活リズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。  
すると、学校が夕方まで遅くはやくねられず、はやく起きにくくなり  
ます。ずれた体内時計は、太陽の光を浴びることで  
でもどります。ずれないように、学校があるときと同じ  
生活リズムを心がけましょう!

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

冷たいものの  
とりすぎに注意



汗をかいたら  
こまめにふく・着がえる



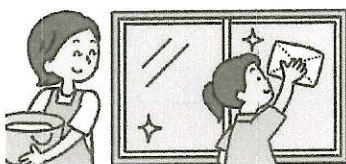
3度の食事をしっかり、  
おやつはひかえめ



クーラーのきいた部屋に  
こもらない



おてつだいや運動で  
からだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

夏の豆知識! アイスクリーム 豆腐痛  
アイスクリームやかき氷がいろいろおいしく食べられる季節、体調  
をくずさないよう食べすぎには注意したいですね! ところで、こ  
うした冷たいものを一気に食べすぎると、豆腐がキーンと痛くなる  
ことはありませんか?? この現象には「アイスクリーム 豆腐痛」  
という正式な名前がつけられています。  
\*急に食べることで、月経にあやまた情報がいよる  
\*頭の中の血管で一時的に軽い炎症が起る  
という2つの原因があるといわれています。ただし、痛み  
は系統がず、長くても5分くらいで治まります。体に悪い  
影響はありませんが、痛くならないように、ゆっくりと味  
わね、食べ過ぎをオス×します。

## 夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック!



### エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できる  
だけからだを冷やしておく、暑さにたえら  
れるようになり、熱中症も予防できる。



### 日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そで  
の服、日焼け止めなどでなるべく焼けないよ  
うにするほうがよい。

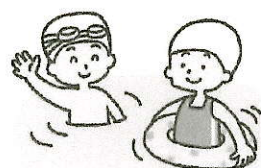


### 水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水(ジュース)やス  
ポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分  
を取り入れることが大切。

### 冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム...冷た  
いものをたくさんとってからだを冷やすと涼  
しく感じられて、快適にすごせる。



### プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力  
を使うため、こまめに休けいをとるなど、体  
調に気を付ける必要がある。

(こたえ) エアコン...×(暑さに弱くなる) / 日焼け...○ / 水分ほきゅう...×(糖分のとりすぎは夏バテのもと) / 冷たいもの...×(おなかをこわしやすい) / プール...○

保護者のみなさんへ

健康診断が終わりました。早速、受診や治療に行ってください、ありがとうございました。受診の際、学校生活での留意点等医師から助言がありましたら、ご一報ください。また、まだ受診されていないご家庭は夏休みを活用していただければと思います。また、合わせて、治療のお知らせ下部の受診報告書をご提出ください。よろしくお願いいたします。