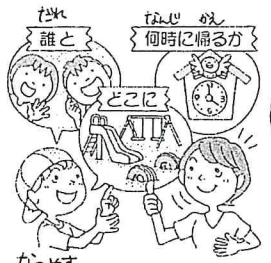


# ほけんだより 7月

令和4年7月19日  
興本扇学園  
校長 稲葉 守朗  
養護教諭 石原 さよ

## 体の冷やしすぎに注意

もうすぐ夏休みに入ります。夏休み中も、けががなく、元気にすごすためにも、生活リズムがくずれないように気を付けてください。



安全第一で遊ぼう!!

夏休みになると、いつもとはちがう場所や場で遊ぶこともありますが、自分の命を守るために、安全第一で遊ぶようにしましょう。特に夏休みは水の事故で命を落とす人が多いです。遊びに行くときは、お家の人に「だれと」「どこで遊ぶか」「何時までに帰るのか」を必ず伝えましょう!!

今年の夏も暑くなることが予想されています。熱中症にならないように、適切にクーラーを使ってほしいのですが...クーラーで体が冷え、冷たい飲みものやアイスなどの食べすぎで体が冷え... ということになると、胃腸の働きが弱くなってしまいかもれません。食欲がなくなってしまうこともあるので、体の冷やしすぎには注意しましょう!!



最近、また新型コロナウイルスやインフルエンザにかかる人が増えてきているようです。感染予防も大切ですが、熱中症にも注意して色々なことにチャレンジして夏休みにして下さい😊

規則正しい生活で暑さに負けない体を作ろう

## 夏休みの間に病院へ行こう

健康診断で「病院を受診してください」というお手紙をもらった人は、夏休み中に病院に連れて行ってもらいましょう。

保護者のみなさま、長期間の休みを利用して、早めに病院を受診をしていただき、治療を済ませてください。ご協力お願いたします。



## 夏休みにチャレンジしてみませんか?😊

夏休みを豊かに「時間」にするために、「アウトメディア」に挑戦してみませんか? 「アウトメディア」とは、メディア機器(テレビ、PC、スマホ、テレビゲームなど)を使わない時間をつくるということです。できるだけメディア機器に角虫れる機会を減らし、「家族と過ごす時間」や「本を読む時間」「体を動かす時間」にするなど、時間を大切に使用してみてください。

完全に「なし」にするのは難しいかもしれませんが、いつもよりゲームの時間を少なくする、時間を決めてテレビやYouTubeを見るなど、工夫しましょう!!

