

がっこう 学校だより

よこはましりつ しょうがっこう
横浜市立いちよう小学校
平成25年 夏休み号
2013年 7月24日

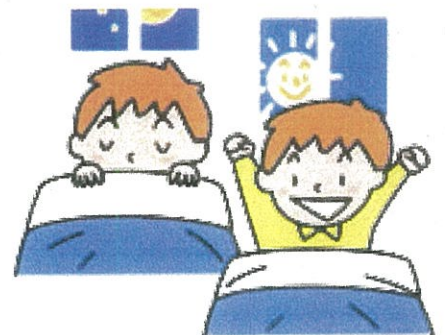
なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう！

子どもたちが楽しみにしている夏休みが明日から始まります。今年は梅雨明けが例年より早く、猛暑の中での学習も続けました。明日から始まる夏休みにやってみたいことも沢山あると思います。健康・安全に気を付けて、実りある夏休みにして欲しいと思います。また、学校でも、夏休み学習教室や夏休み特別水泳教室などがあります。できるだけ参加するようにしましょう。



さて、夏休みは生活習慣が乱れ易くなります。昼間は暑いので、涼しい室内で過ごすことが多くなり、冷たい飲み物を口にする機会も多くなります。また、夕方涼しくなって外に出かけたり、次の日に学校に行かないので、つつい夜更かしをしたりする人もいて、朝早く起きることが出来ない人もいます。こうして生活習慣が乱れると、体調を崩し、具合が悪くなる人も出てきます。そこで、夏休みだからこそ頑張りたいことに「早寝・早起き・朝ごはん」があります。「ほけんだより7月号」でも紹介した6つのポイントに気を付けて生活をしましょう。

- ① 朝早く起きて、きちんと朝食を食べる
- ② 1日3食、栄養バランスの良い食事をする
- ③ 外で体を動かす遊びや運動をする
- ④ 糖分の多い冷たい飲み物はできるだけ飲まない
- ⑤ おやつは、糖分・塩分・脂肪を少なめにする
- ⑥ 夜更かしに気を付け、毎日9時頃には布団に入る



今年の猛暑は、一段と厳しく、多くの人が熱中症で病院に運ばれています。熱中症になる前に、予防のため水分補給に気を付けましょう。その他にも、上に書いてある①～⑥のことを行うことで、熱中症予防に効果があるそうです。