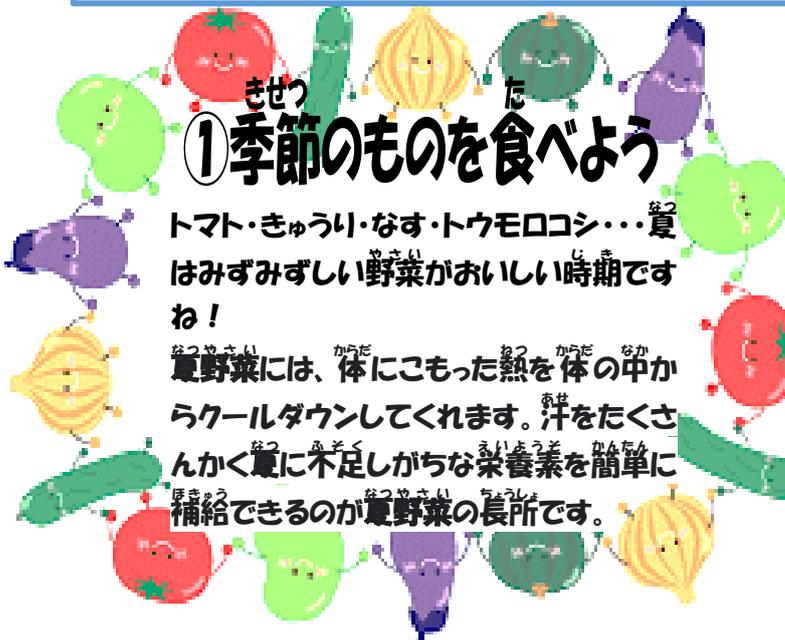


# 7月のほけんだより

令和4年7月1日  
古河第五小学校  
NO.4

## もうすぐ夏休み！夏を楽しむ準備はできているかな？

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすためには暑さに負けないことが大事ですね。そのために、生活習慣を整えることが大切です！「はやね・はやおき・あさごはん」などの基本的な生活リズムを夏休みも忘れないようにしましょう。



### ①季節のものを食べよう

トマト・きゅうり・なす・トウモロコシ...夏はみずみずしい野菜がおいしい時期ですね！  
夏野菜には、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。汗をたくさんかく夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

### ②お風呂に入ろう

あつ～い夏はアイスや冷たい飲み物が欲しくなりますよね。冷たいものを食べ過ぎると体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏バテのもと！湯船に20分程度浸かって冷えた体を温めましょう！

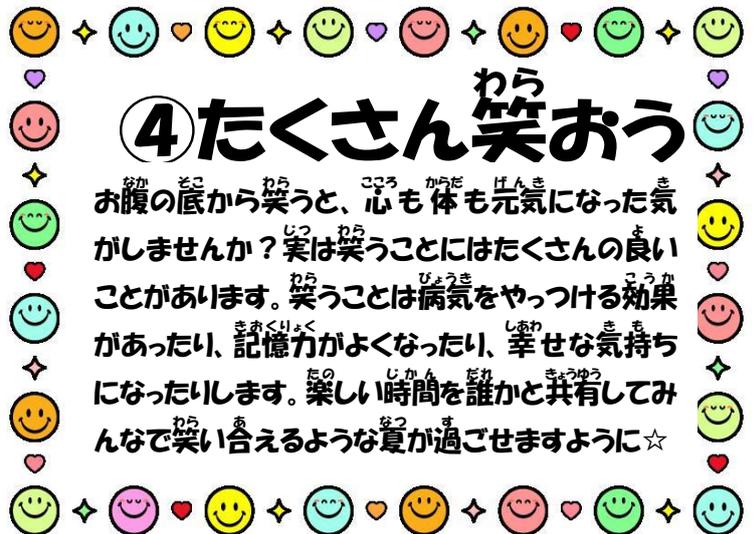
## 楽しい夏を過ごすための極意4選！

### ③たくさん寝よう

と～っても暑い夏に負けないためには、たくさん寝ることが大切です。睡眠は頭と体を休ませたり、成長させたりするために大切なことです。暑くて眠れない...なんてこともあるかもしれませんが、そんな時は首やわきの下を冷やしてみましよう。冷やしすぎは良くないので、5分程度冷やして暑くないすぎた体を冷やしてみましよう。

### ④たくさん笑おう

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？笑は笑うことにはたくさんの良いことがあります。笑うことは病気をやっつける効果があったり、記憶力がよくなったり、幸せな気持ちになつたりします。楽しい時間を誰かと共有してみんなで笑い合えるような夏が過ごせますように☆



# マスクに注意

こんげつ わっちゅうしょう  
今月も熱中症についてお知らせしていきます。

せんじつ どうげこうじ たいいくじ ふちやくよう  
先日、登下校時・体育時のマスク不着用についての

おしらせを出しました。登下校時にみなさんのまぶ

しい笑顔を見ることができてとてもうれしいです。

ですが中には突然マスクをはずすように！といわ

れ、まだマスクをはずすことに慣れない人もいと

思います。と～っても暑い日にマスクをつけて外に

いると熱中症になってしまう可能性があります。人

がたくさんいる屋内や電車やバスの中ではマスクを

するようにして、そうでない時は、マスクを取るよう

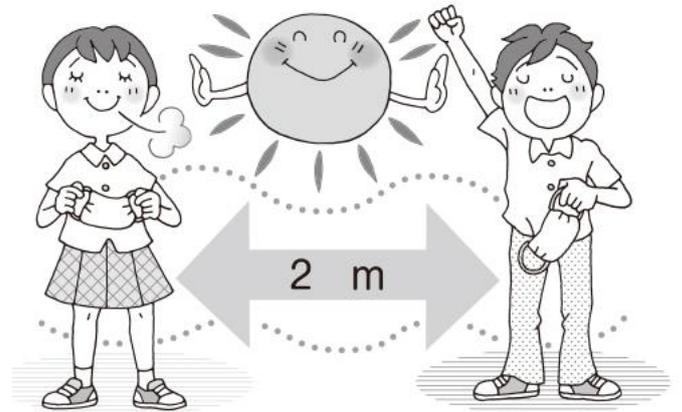
にしましょう。

五小のみなさんのすてきな笑顔を見ることを

楽しみにしています☆

て  
手がぶつからないように両うでを広げた  
ぐらいが2mだよ！

それくらい間を開けるようにしましょうね😊



20分に一回は  
水分をとろう！  
あせ  
汗をたくさんか  
いたら塩分もわすれ  
ずに！



## 保護者の方へ

4月から続いた健康診断も6月9日の歯科検診で終了しました。それに伴い、健康手帳及び受診のおしらせを6月16日に配布しました。すでに受診している方もいらっしゃると思いますが、今回の健康診断で受診のおしらせをお渡した方は、夏休みのお機会にこれからの学校生活を元気に過ごすためにも受診することをお勧めします。なお、学校の健康診断は問題や疑いのある人を分ける「スクリーニング」ですので、最終的には病気や異常がない場合もあります。ご了承ください。受診時は健康手帳を持参の上、結果を病院で記入してもらってください。また、受診後は健康手帳を養護教諭の方へご提出をお願いいたします。また、今回の健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら学校や保健室までいつでもご相談ください。

