

明日から25日間の夏休みが始まります。夏休みは、普段できないことに挑戦したり、家族や友達と楽しい時間を過ごしたりできる貴重な期間です。一方で、楽しみな予定を前に気持ちが緩み、生活リズムが乱れたり、思わぬけがや事故につながったりすることもあります。また、暑さによる体調不良や熱中症にも十分な注意が必要です。健康と安全を第一に考え、規則正しい生活を心がけながら、充実した夏休みを過ごしてくださいね。

夏休みも元気に 過ごそう！

①起きる時間を決めよう



生活リズムが崩れるのを防ぐには、特に「起きる時間」が大切です。朝に太陽の光を浴びると脳のタイマーが入り、睡眠ホルモンの仕組みで約14～16時間後に自然と眠くなります。夜更かしした翌朝も、まずは毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びることから始めましょう！

②朝ごはんを食べよう



朝ごはんは脳と身体を目覚めさせる大切なスイッチです。脳に栄養を届けるだけでなく、よく噛んで消化することで体温が上がり、元気に動けます。また、胃に食べ物が入ると腸が動き出し排便を促してくれます。

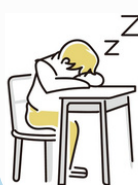
③適度な運動をしよう

夏休みに涼しい部屋ですずっとゴロゴロ過ごしていると、筋力や体力が落ちて夏バテしやすくなります。涼しい朝夕に散歩したり、室内での軽い筋トレやダンスをしたり、毎日少しでも身体を動かしましょう。



④昼寝をするなら短時間に

お昼寝をするなら、午後3時までの間に20分程度にするのが生活リズムを崩さないコツです。長く寝すぎると「夜寝られない、朝起きられない、また夜寝られない」という昼夜逆転の悪循環に陥りやすくなります。



8月7日は
鼻の日

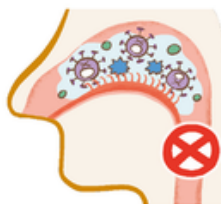
鼻の大切な役割
知ってる？



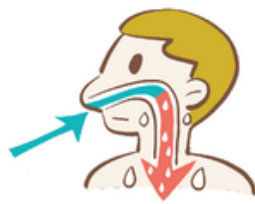
においを感じる



呼吸をする



ゴミやウイルスが
入らないよう防御する



体に入ってくる空気の
温度・湿度を調節する

鼻水の正体

鼻水の正体は、吸い込んだ空気中の水分が結露したものや、涙腺からの分泌液、鼻の粘膜から出る液などが混じった水分です。

鼻水には、細菌・ウイルスやほこりなどが体内へ侵入するのを防ぐという重要な役割があります。もし鼻水が白っぽい色や黄色～緑色をしていて、ネバネバしたり、におったりする場合は、病気のサインかも！

鼻水が長びいて心配な場合や、くしゃみ・鼻づまりなど他の症状も出て気になる場合は、耳鼻科を受診しましょう。



夏休みに受診・治療を！

健康診断の結果、検査・治療が必要だった人でまだ受診していない人は、時間にゆとりのある夏休みに受診・治療するのがおすすめです。歯科治療やメガネの作成には時間がかかることがあります。おうちの人と計画して早めに受診しましょう。



「**受診報告書**」の
提出をお願いします

夏休み明け初日から給食があります。

給食セットを忘れずに持ってきてください！

献立：肉うどん・ちくわ磯辺揚げ・もやしと鶏ささみのナムル・牛乳

