



令和7年7月14日
 ひらかたしりつかいせいしやうがっこう
 枚方市立開成小学校
 ほけんしつ No.5

楽しい夏休み、バテないように...

朝ご飯をめかない
エアコンの設定温度は下げすぎない
冷たいものばかり食べない
夜ふかししない
1日中ごろごろしない

もうすぐ夏休みです。お家でゆっくり過ごしたり、友達と遊んだり、お祭りや旅行に行ったりと楽しみにしている人も多いと思います。夏休みは1か月ほどの休みとなります。夜遅くまで起きていたり、冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1日中過ごしたりしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動する、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけてくださいね。

2学期、元気なみんなに会えることを楽しみにしています。

水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水（ジュースや炭酸飲料など）です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養がかたよってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!? 体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

起きる時間は?	寝る時間は?
ごはんの時間は?	
宿題の時間は?	ICT機器の使用時間は?
おうちのお手伝い	

きがんばる!

保護者のみなさまへ



災害共済給付に係る医療費の請求について
 学校又は通学中のケガ等の医療費は2年以内にご請求ください。
 受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、
 時効により給付が受けられなくなります。お気をつけください。

