

# ほけんだより

## 夏休み号

枚方市立長尾小学校

### 夏休みの約束

待ちに待った夏休みが始まります。長い休みになる夏休みは生活習慣が乱れがちになる人が多いので、「夏休みの約束」を守って、元気に夏を乗り切りましょう。規則正しい生活は熱中症対策としても効果的です。

### 夏休みの約束

## あいうえお

あ さごはんを毎日食べよう



う んどうするときは水分補給を忘れずに



え いようバランスはOK?



い つもと同じ時間に起きてね



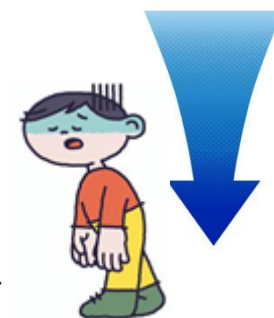
お ふろに入って疲れをとろう



## あつい夏は免疫力ダウンに注意!?

夏はさまざまな理由から免疫力が下がりがちになってしまいます。

- ① 冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える
- ② 涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる
- ③ 熱帯夜や、冷房による体の冷えて睡眠不足
- ④ 「シャワーだけ入浴」で疲れが取れない などなど



免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。元気に夏を乗り切るために、「夏休みの約束」を守った生活を心がけましょう。



ちなみに、笑顔を作るだけでも免疫力はアップすると言われています。「笑う門には福来る」という言葉もありますし、笑顔で福を呼び込み、健康も保ちましょう。笑顔で元気に2学期に会えるのを楽しみにしています。

### 保健室からのお知らせ

① 新型コロナウイルス感染者が増加していると報道されていますが、本校でも新型コロナウイルス関連の欠席が増加しています。夏休み中も気を抜かず、基本の感染症対策「アルコール消毒・マスクの着用・換気・ソーシャルディスタンスを保つ」といったことを実践してください。2学期のスタートを全員で切れるように、感染症対策をお願いします。

② 1学期にあった健康診断で受診勧告書をもって、まだ病院を受診していない人がいると思います。長期休みは忙しくてできなかった治療を行ういいタイミングになるので、この機会に受診して、体調を整えてください。

