



2023年7月20日  
奈半利小学校  
保健室

## 42日間の夏休み、どう過ごす？

いよいよ待ちに待った夏休みがはじまります。何をして過ごそうかと考えるとワクワクしますね。

しかし、だらだら過ごしていると、夏休みはあっという間に終わってしまいます。はやおきをするとい日を長く使えるので思い出がたくさんできます。学校がある日と同じ生活リズムを続けて、充実した夏休みにしましょう。

## おやつを食べすぎに注意



### ★おやつは何のために食べるの？

夜おそくに食べすぎを防ぐためです。

食事と食事の間は、4～5時間が理想的。しかし、昼ごはんは夜ごはんの間が6～7時間あいてしまうことがあります。このような時は、軽めのおやつをとることで夜ごはんまでをつなぎ、夜ごはんの食べ過ぎを防ぎます。

### ★おやつを食べ過ぎると？

太ります。むし歯になります。ごはんの時間にお腹がすかず、食事のリズムが乱れてしまいます。ついつい食べすぎてしまいますが、おやつを食べすぎには注意が必要です。

## 1日 200キロカロリー以内を意識しよう



オレンジジュース 500ml  
およそ186キロカロリー



クッキー2まい  
およそ100キロカロリー



スポーツドリンク 500ml  
およそ125キロカロリー



ポテトチップス1袋  
およそ336キロカロリー

ジュースはコップにうつす、おかしは半分にするなど、食べ過ぎない工夫をしましょう。

## いのちを守る行動を！

## 予防しよう！水の事故



子どもだけで  
遊びに行かない



しっかりじゅんぴ  
運動をする



おうちの人や係員  
さんの指示を守る



水の中や近くで  
ふざけない



時間を決めて  
休けいをとる



体調が悪いときは  
無理をしない

## 雷から身を守るために

雷が接近している  
サインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる

建物の中に避難しましょう！



※ 近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

# あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1

いつまで寝ているの? 早く起きなさい!

んー... まだ眠い

起きてすぐなのに、体がだるいなあ

その2

いくよー

外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

その3

ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな?

どうして元気が出ないのかな?

どうして元気が出ないのかな?

前日の夜——

せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぜー

夜ふかししていたからだ!

その日の朝——

食べなくてもいいや

食欲がない...

朝ごはんを食べていなかったからだ!

遊んでいるとき——

時間がもったいない!

もっと遊ぶぜー

休憩していなかったからだ!

夏 休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。

朝 ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。

ク ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。

☆ 夏休み!

## 夜ふかしせんげん! しま宣言!

夜ふかしの習慣を治すためのポイントは早起き。起きる時間を決めてみよう!

この時間に起きるためには、何時に寝るといいかな?