

厳しい暑さが続いていたかと思えば、急に肌寒く天気の良い日が続いたり、暑い日が戻ってきたりと、体調を崩しやすい時期かと思えます。例年では、夏休みももうすぐ…ですが、今年は、7月いっぱい授業があります。そろそろ休校明けの疲れがたまってきている人も多いように感じます。熱中症や感染症に負けない身体をつくるために、今月も「早寝・早起き・朝ごはん+朝うんち」の規則正しい生活習慣を送れるようにしましょう。



好ききらいなく食べよう！

家庭での朝ごはんや晩ごはん、給食など、好きな物だけ食べて、苦手なものには手をつけない…なんてことはありませんか？健康な体づくりには、好ききらいをせず何でも食べることが大切です。

好ききらいをなくすには

いっしょに食事の準備をしよう！

少しずつでも食事をつくる
ところから、いっしょにやること
で、苦手なものも食べてい
く気持ちが育っていきます。

おなかをすかせておこう！

おなかをすかせた状態で
食事をしましょう。
・おやつを食べすぎない
・体を動かす

まずは、ひとくち食べてみよう！

どんなものでもまず、ひとくち
食べてみましょう。
・一度食べた印象で食わずら
いになっているかもしれません。
・成長によって食べられるよう
になっているかもしれません。

家族そろって楽しい食卓を！

食事は大切な生活の営み
です。家族が「おいしいね」
と楽しく食事をするこ
とで、好ききらいも自然にな
くなっていきます。

好き嫌いをなくそうとして無理強いしては、本来楽しい食事がつらい時間になってしまいます。好ききらいを減らすために、まずはお家の方がおいしそうに楽しく食べることが大切です。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24～72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

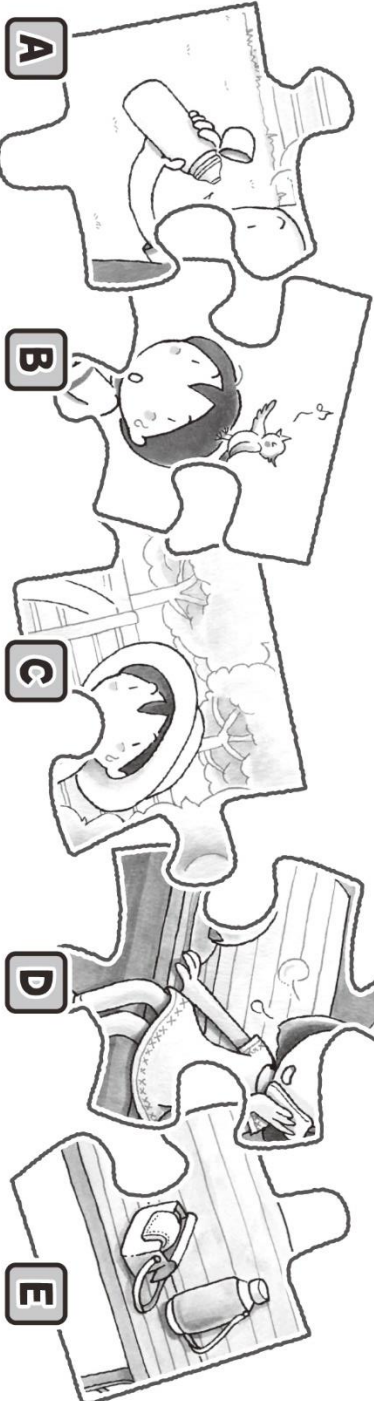
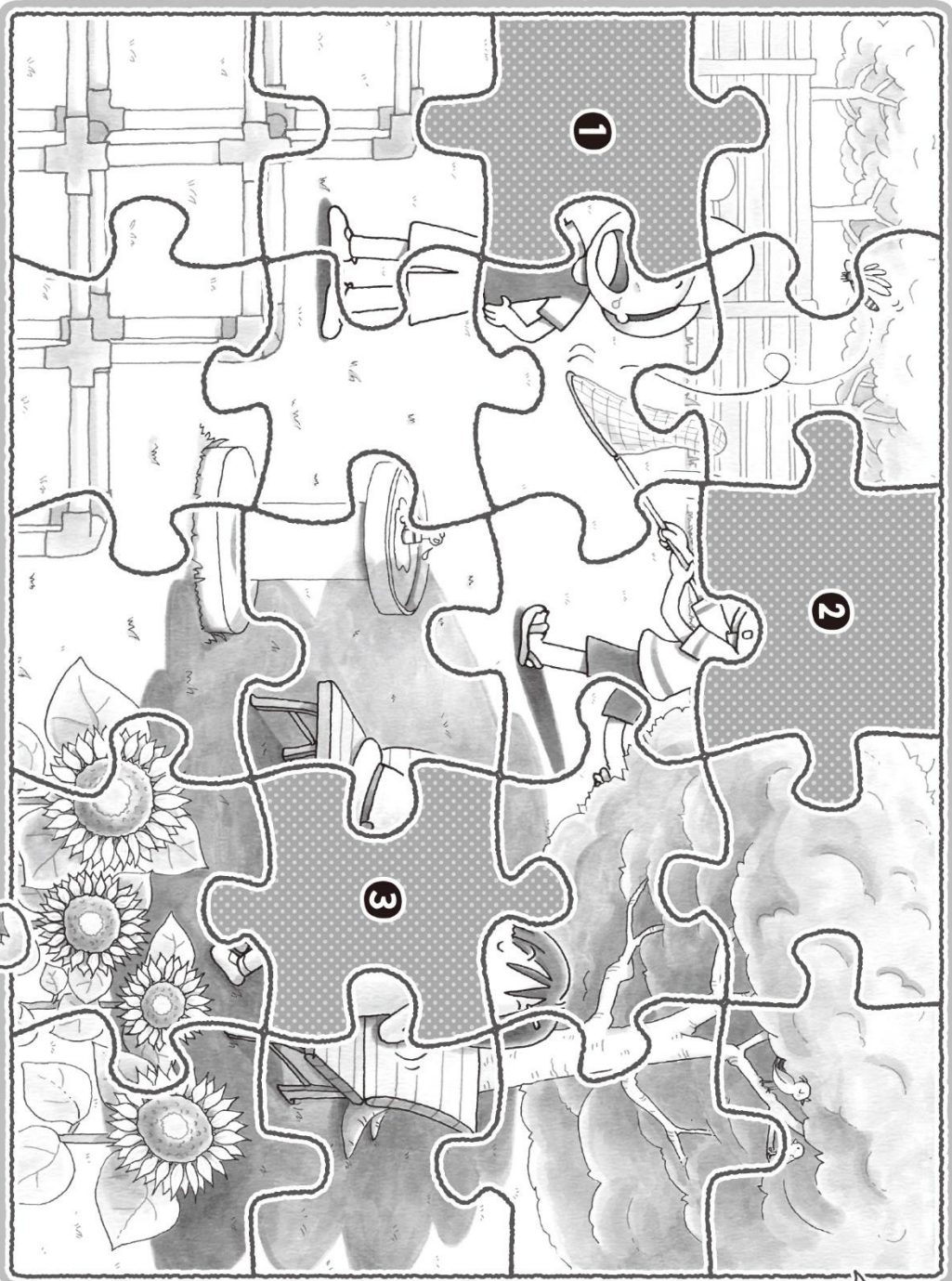
指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



熱中症対策 どれが正しい?

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何か? あてはまるパズルのピースを探してみよう。



熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗が乾かかっているので、ぼうしは外して。



みんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



健康

チェック

4月からの自分を振り返ってみよう

①〜④の項目、D ③ ②を必ずチェック、①②④を必ずチェック、①②④を必ずチェック

✓ チェックの数が...

6-7個: その調子!

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう!

3-5個: もう少し!

がんばりたいことは何か? 2学期の目標を決めよう!

0-2個: がんばろう!

できそうなことから少しずつ始めてみよう!

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た