

ほけんだより 8月

令和2年8月4日(火)
 広野小学校

例年^{れいねん}に比べると長^{なが}かった「梅雨^{つゆ}」が明^あけましたね。本格的な夏^{ほんかくてき なつ}が到^{とう}来^{らい}です。今年^{ことし}は、初^{はじ}めて学校^{がっこう}のある8月^{がつ}です。コ^こロ^ろナ^な対^{たい}策^{さく}でマ^まス^くも着^{ちやく}用^{よう}し^ます。息^{いき}苦^くしくな^なった時^{とき}は、人^{ひと}と距^{きょり}離^りを^とり反^{はん}対^{たい}向^むきでマ^まス^くを外^{はず}し、ゆ^ゆっ^くり呼^{こきゆう}吸^うを^しま^しよ^う。

夏^{なつ}を元^{げん}気^きに過^すごすポイント4つ☆

ポイント1 早^{はや}起^おき

毎^{まい}朝^{あさ}同^{どう}じ時^じ間^{かん}に起^おき^る習^{しゆう}慣^{かん}を。
 1日^{いち}の中^{なか}で一^{いち}番^{ばん}涼^{すず}しい時^じ間^{かん}に、勉^{べん}強^{きやう}や軽^{かる}
 く体^{からだ}を動^{うご}かすのも◎



ポイント2 朝^{あさ}ごは^ん

寝^ねてい^ある間^{いだ}に、脳^{のう}と体^{からだ}はエネ^えル^いギー
 不^ぶ足^{そく}。栄^{えい}養^{よう}を^いれ^てあ^げな^い
 と上^う手^まく動^{うご}け^ませ^ん。



ポイント3 水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}

熱^ね中^{ちゆう}症^{しやう}は室^{しつ}内^{ない}でも起^おこ^りま^す。「のど^{のど}が
 かわ^かいた」と感^{かん}じ^なく^ても休^{やす}み時^じ間^{かん}・
 運^{うん}動^{どう}前^{ぜん}後^ごには必^{かな}ず
 水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を。



ポイント4 お風^{ふう}呂^ろ

ぬ^ぬる^めの^お湯^ゆにつか^りま^しよ^う。
 副^{ふく}交^{こう}感^{かん}神^{しん}経^{けい}が働^{はたら}き、体^{からだ}と心^{こころ}がリ^らラ^らク^く
 スで^きま^す。



「にお^{あせ}う汗^{あせ}」「にお^{あせ}わ^ない汗^{あせ}」
 があ^ある^るっ^てホ^ホン^ント^ト??

ど^どち^ちら^らの^{あせ}汗^{あせ}も放^{ほう}っ^てお^おく^くと、風^{かぜ}邪^ぜやにお^おい
 の原^{げん}因^{いん}にな^なり^ます。こ^こま^まめ^めにタ^たオ^おル^るで汗^{あせ}を
 ふ^ふく・着^き替^がえ^るな^など対^{たい}策^{さく}を。

