



2021. 7. 20

鳥飼東小ほけんしつ

おうちの方と
いっしょに読んでね☆

きょう なつやす げんき きそくただ せいかつ おく たいせつ
今日から夏休みですね。元気いっぱいにするためには、規則正しい生活を送ることが大切です！

はやね・はやおき・あさごはん で夏の暑さに負けない 体 を作りましょう。また、おうちでも、

まいにちたいおん はか てあら かんせんしょう よぼう
毎日体温を測り、こまめに手洗い・うがいをして感染症を予防してください。



こころ からだ

心と体はつながっている！？



こころ かな しよくよく で
心が悲しいと、食欲が出なかったり
ねむ 眠れなくなったりすることがあるよ。

おなかがすくと、やる気が出なかったり
きもち いらいら したりすることが
あるよ。

このように、心と体はつながっているの、どちらかが健康で

なくなってしまうと、もう一方も健康でなくなってしまうことがあります。

なつやす うち す じかん おお いえ きもち
夏休みはお家で過ごす時間が多くなります。家にずっとこもっていると、気持ちも
おちこ 落ち込みやすくなります。自分の好きなことやリラックスをして、おうち時間を
たの 楽しむで過ごしましょう。



おうち時間のすごしかた

そうじ くうき い か きふんてんかん
掃除をして空気を入れ替えて気分転換！

ひと とらんぷ ひとり す ほん
おうちの人とトランプをしたり、一人で好きな本
よ を読んだりして、自分で楽しい時間を作ろう！

あたらしい ちょうせん
新しいことに挑戦してみるのもたのしいかも！



ねっちゅうしょう

熱中症にちゅうい



ねっちゅうしょう
熱中症は、じめじめする日や太陽が出ている暑い日になりやすいです。
じつ いえ なか ひと あせ ゆたん ねっちゅうしょう
実は、家の中にいても人は汗をかいています。油断していると熱中症になって
しまいます。しっかり対策をしましょう。

すず ふく
涼しい服そう

ひ 日かげで休む

ひがさ・ぼうし

すいぶん えいよう
水分・栄養



夏休みは、生活リズムの乱れに注意！

にんげん ひる かつどう よる
人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つた
めには、早起き早ねをして、朝ご飯をしっかりと食べることが大切です。夜ふかし朝ね
ぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

●●● すいみん不足が体にあたえるえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



太りやすくなる

保護者のみなさんへ

- 夏休みは、子どもたちが家で過ごす時間が長くなります。人は一人で過ごす時間が増えると気分が落ち込みやすくなります。子どもたちのSOSに耳を傾けてあげてください。特に心のSOSは、睡眠・食欲・体調などに変化が出てくることが多いと言われています。「今までこんなことがなかった」や「普段の様子と違う」など様子が気になりましたら、ゆっくり話を聞いてあげてください。
- 新型コロナウイルス感染症が流行する中、ゲーム・スマホ依存が増えています。使用場所や使用時間など、家族でルール作りをすることをお勧めします。反抗が著しくなった場合（取り上げられると暴力・暴言があるなど）は注意が必要です。