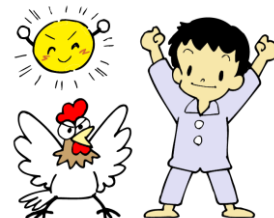


# 夏休みの健康について

喜多方市立第三小学校

夏休み中、子どもたちが健康で楽しく過ごせるよう、下記の事についてご家庭でご配慮くださいますようお願いいたします。

「早寝・早起き・朝ごはん」でよい生活習慣を身につけさせましょう



## 1 規則正しい生活について

- (1) 暑さに負けない体をつくるために、早寝・早起をさせましょう。  
(睡眠時間は、1～4年…9時間以上、5・6年…8時間以上はとらせましょう)
- (2) 1日の計画を立て、計画に従って生活できるようにさせましょう。特にテレビを見る時間、ゲームをする時間を決めて実行させましょう。(目安…ゲームとテレビ合わせて1日2時間)  
特に、**8月5日(水)は、「ノーテレビ・ノーゲーム」の日(毎月第一水曜日)**です。

## 2 食事と栄養について

- (1) 三度の食事をきちんととらせましょう。(特に朝食をしっかりとらせる。)
- (2) 間食は、量と時間を決めて与えましょう。  
(間食が多いと食事がきちんととれず、栄養が偏り肥満のもとになります。)
- (3) 水分は、水・麦茶でとらせましょう。(清涼飲料水では、糖分のとりすぎにつながります。)

## 3 運動について

- (1) 休み中は、どうしても運動不足になりがちです。生活の中に、ラジオ体操・水泳・縄跳び・マラソン・外遊びなど、計画的に取り入れさせましょう。
- (2) 家族の一員として毎日行う役割(お手伝い)を決め、実行させましょう。

## 4 病気やけがの治療・予防について

- (1) 毎日入浴し、いつも身体・髪・下着・衣服を清潔にさせましょう。  
(下着の着用で湿度は21%減り、涼しく感じます。)
- (2) 朝の洗顔・歯みがき・手洗い・うがいなどを習慣化させましょう。
- (3) 夏は紫外線が強くなります。外に出るときは、帽子をかぶらせる、日焼け止めクリームを塗るなど、紫外線対策をおすすめします。
- (4) 外出時には、水分補給に気をつけて熱中症を防ぎましょう。  
(プール等で外出する際は、水筒〈水・お茶〉を持たせましょう。)
- (5) 健康診断で異常(むし歯、視力低下、耳・鼻の病気など)が見つかったお子さんは、早めに治療や検査を受けさせてください。

