

ほけんだより 7月

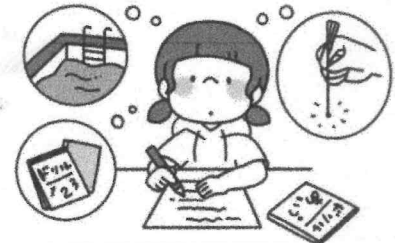
令和5年7月20日 中野区立中野本郷小学校 校長/福山 広伸 保健室発行 No.4
 ～ お家の人と一緒に読みましょう ～

あした なつやす 明日から夏休み

明日から待ちに待った夏休みが始まります。みなさんは、夏休みをどのように過ごす予定ですか？

暑いときや夏休みなどの休みが長いときは、生活リズムが乱れやすくなります。夏を元気に過ごすためのポイントが5つあります。

夏休み明け、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！



- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>な
 夏バテ予防に、バランスよく食べよう。</p> | <p>つ
 冷たいものの食べ過ぎや、清涼飲料水の飲み過ぎに注意。</p> | <p>や
 休みの日でも、早起きを続けよう。</p> | <p>す
 水分をこまめに補給して、熱中症を予防しよう。</p> | <p>み
 身近なことでもOK
 お手伝いなどで体を動かそう。</p> |
|---|---|---|---|--|

かわ ひなん こんなときはすぐに川から避難

夏は厳しい暑さはもちろん、急な大雨や落雷などが発生することがあります。急変に備えて天気予報のチェックをおすすめします。



こころ そだ かぞく じかん 心を育てる家族の時間

オキシトシンというホルモンを知っていますか？このホルモンは、人を信頼したり親しい関係を作ったりするために大切な役割をしており、愛情ホルモンとも呼ばれます。

そのホルモンをいっぱい出すのが、スキンシップです。子どもの頃にスキンシップが多かった子どもほど、社会性が高く、思いやりがあるという調査もあります。

夏休み中、ぜひ「心を育てる家族の時間」を大切にしてください。

