

# 野の花



## 保健室からの宿題

自分のからだ  
を守ろう

生活リズムを守ろう！

寝る時間

低学年 9時00分

高学年 9時00分

○起きる時間

全校 6時30分

むし歯などの治療をすすめよう！

朝ごはんは必ずたべよう！！

水分 牛乳(おすすめ！)

お茶類

パンやご飯など

たまご・ウインナー など

野菜・浅漬けなどのお漬物



北部給食センター・小林栄養士さんより

ワンポイントアドバイス！

ご飯やパンにおかずをサンド

一品で栄養が取れます。

ひじきおにぎり、パンに

ウインナーやレタスをはさんでも！



熱中症対策  
必須アイテム

帽子・水分 + 朝ごはん！

例年にない暑さで、先週末は体調が悪く保健室へ来室した人が大勢いました。一人ひとりに様子を聞く中で、朝ごはんの大切さを改めて感じました。

夏になると、食欲が落ちます。そのためか、「パン」+「お茶」のみになってしまうお子さんが何人もいました。暑さと疲れで、体力が落ちてきます。エネルギーが不足してしまうと、この暑さからだはついていけません。食べることが大切な予防になります。

裏面に、1年生の保護者の皆さんの「朝食の工夫」を載せました。北部給食センターの栄養士さんも、「今のお母さん方はすごいですね！」とほめていらっしゃいました。

プールに来る前には、朝ごはんをエネルギーをとってから、登校させていただきますようお願いいたします！楽しい夏休みを

## 熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



## 熱中症 どうすれば防げる？

- こまめな水分補給
  - のどがかわいていなくても飲む
- 30分に1回休憩
  - 体温を下げるために休む
- 服装に気をつける
  - 薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

