

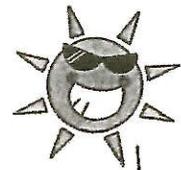
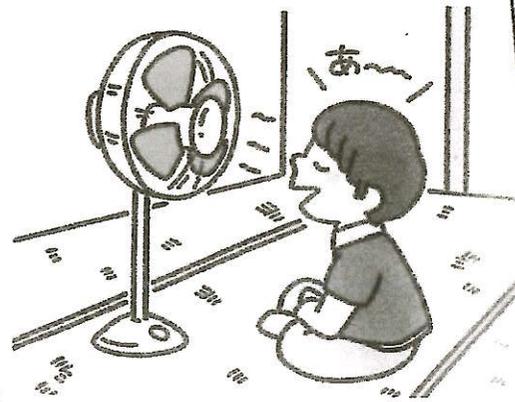
ほけんだより7月

R7.6.30

NO.4 羽生東小学校 ほけんしつ

7月には「涼月^{りやげう}」という別名があります。昔の人は、7月を秋と考えていて、夕方や夜などの涼しさを表現したものです。また「秋初月^{あきはつき}」という別名もあります。これは「秋の初め」という意味ですね。

今の7月は、これからが夏本番です。熱中症になりにやすい季節でもあります。すいみんをしっかりとり、朝ごはんを食べるなどの生活リズムをととのえることが大切です。また、水分補給や運動時の休けいなどもしっかり行っていきましょう。



とろろど夏休み

たまには、スマホやパソコン、タブレットなどのデジタル機器から、意識的に距離をのぞいてみませんか？

デジタル
グッズ
のススメ



スマホの質がよくなる！

目や目のつかれがとれる！

SNSによるストレスが減る！



別のことには時間が使える！

知っていますか？ ペットボトル症候群

夏の冷たい飲み物として人気の高い清涼飲料水。でも、飲みすぎると落とし穴が...

糖分を多く含む飲み物を大量にとると、急性の糖尿病の一種で、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起る「ペットボトル症候群」になってしまうおそれがある！

普段よく飲むものは水やお茶等を選び、たくさん体を動かす時にはスポーツドリンクを選ぶほど工夫するとよいですね。



カラーテストを行います

今年度は年3回、全校でカラーテストを行います。

1学期は7月2日(木)を予定しています。給食後のほみがきの後に行います。1しブラシ・鏡・コップはそろえていますか？

熱中症、
注意してー！

睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意