

おうちの人といっしょによみましょう★



令和3年 7月16日  
横浜市立 荏田小学校  
校長 伊藤 智樹  
養護教諭

## 夏休みも 早ね 早おき 朝ごはん

もうすぐ夏休みになります。

少し疲れたなと感じている人はゆっくり心と体を休ませてくださいね。

おそくまで起きていたり・・・

朝ごはんを食べないでおそくまでねていると・・・

生活のリズムがくずれて元気がでません。

夏休みも『早ね 早おき 朝ごはん』で

心と体のリズムを整えましょう。



## 夏の暑さに負けない!! 夏バテを回復する食べ物は?

### ①ビタミンB<sub>1</sub>

(糖質をエネルギーに変えます)

麺類や冷たくて甘いものばかり食べていると、

糖質の取りすぎで疲れが残ってしまいます。ビタ

ミンB<sub>1</sub>で糖質をエネルギーに変えましょう!

多く含む食べ物



豚肉、うなぎ、大豆食品など

### ②たんぱく質

(体力や持久力をアップする)

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ

切れの症状もでてきます。たんぱく質をとっ

て、体力や持久力を高めましょう!

多く含む食べ物



肉類、魚、大豆食品、卵、チーズなど

夏は海や川などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。

行き慣れた場所でも子どもだけで水辺に行くのは危険なのでやめましょう。



## 安全に遊ぶポイント

①子どもだけで水辺に遊びに行かない

②釣りやボートに乗るときはライフジャケットを着る

③天気の変化に注意する

④体調不良や睡眠不足の場合は無理せず、休む



## 保護者の皆様へ

夏休みは楽しいことが多い反面、事故や事件などの危険がいつもより多くなる傾向にあります。遊びに行くときの服装、持ち物、時間などご家庭でもルールを作って、お子様とご確認ください。

【夏休み中のケガや病気について】  
夏休み中に病院を受診したケガや病気は夏休み後に担任までお伝えください。その際に医師から学校生活で気を付けることや運動制限などの指示が出ていましたら、一緒にお伝えください。



イラスト出典：  
株式会社日本学校保健研修社月刊「健」より

## で出かける時のお約束

外で遊ぶときは



ぼうし



水筒



汗ふきタオル  
を忘れずに

子どもだけで出かけるときは



おうちの人に

どこで

だれと遊ぶ

何時に帰る

のかを伝える