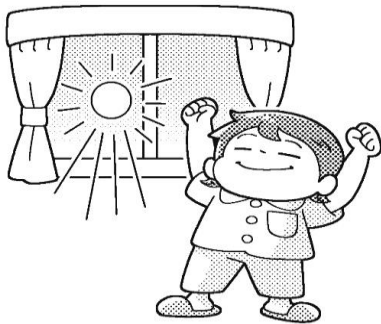


6月から暑い日が続き、夏休みが待ち遠しい毎日でした。長い休みになりますが、健康に気をつけて過ごしましょう。休みの間、困ったことがあったら、近くの人に相談しましょう。学校は、8月7日から14日までが、閉庁日となり誰もいませんが、そのほかは先生が来ています(土日はのぞく)。楽しく元気に夏休みを過ごしてほしいと思っていますが、とても困った時には学校に相談に来てください。夏休み明け8月28日に会いましょう。

### 夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

#### コツ1

朝起きたら日光を浴びる



#### コツ2

3食を決まった時間に食べる



#### コツ3

日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

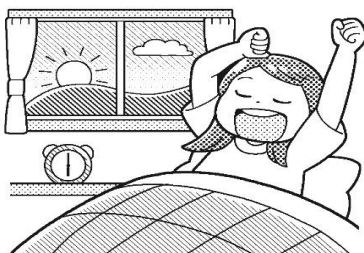
©少年写真新聞社 2025

### ☆☆☆☆「すいみん」は健康の基本です☆☆☆☆

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

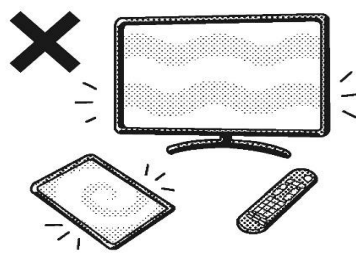
### ぐっすりねむるためのくふう

#### まずは早く起きる



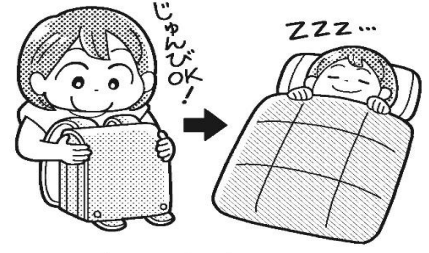
まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

#### 強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

#### 入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ  
ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

©少年写真新聞社 2024

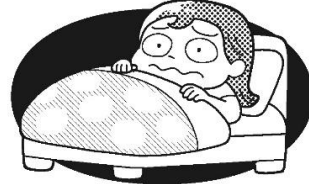
# 飲み物にふくまれる“カフェイン”に注意!

コーラやコーヒーなどの飲み物には、“カフェイン”という成分がふくまれていることがあります。カフェインは、とり過ぎると、ねむれなくなったり、頭痛やめまいを起したりするなど、具合が悪くなることがあるので、注意しましょう。

飲み物にふくまれるカフェインの量			
コーラ1本 (350mL)	こーちや 紅茶 (100mL)	コーヒー (100mL)	エナジー ドリンク1本 (A商品 355mL)
			
やく 約35mg	やく 約30mg	やく 約60mg	やく 約142mg
の 飲む量に注意しましょう			しょうがくせい 小学生は飲むの をやめましょう

\*体に悪いいきょうのないカフェイン量の目安：7～9さい=62.5mgまで、10～12さい=85mgまで（1日当たり。カナダ保健省調べ）

## とり過ぎによる害



ねむれ  
ない

どきどきする



ずつつう  
頭痛



いらいら



めまい



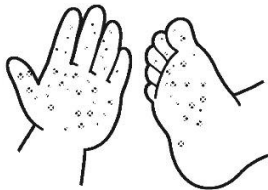
© 少年写真新聞社 2025

## 夏に多い“うつる病気”

### 手足口病

びょうげんたい  
(病原体：エンテロウイルスなど)

ねつ  
熱が出て、手や足の  
うら  
裏、口の中などに小さ  
なポツポツができます。



### 咽頭結膜熱(プール熱)

びょうげんたい  
(病原体：アデノウイルス)

め  
目のじゅう血、発熱、  
はなみず  
鼻水、のどの痛みなど  
があります。



### 流行性角結膜炎

びょうげんたい  
(病原体：アデノウイルス)

め  
目やにが出て、目が  
じゅう血し、なみだが  
出てきます。



### 伝染性膿痂疹(とびひ)

びょうげんたい  
(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

むし  
虫にさされたときな  
どに、かいて傷になつ  
た皮ふから感染し、全  
身に水ぶくれやかかさぶ  
たができます。



© 少年写真新聞社 2024