

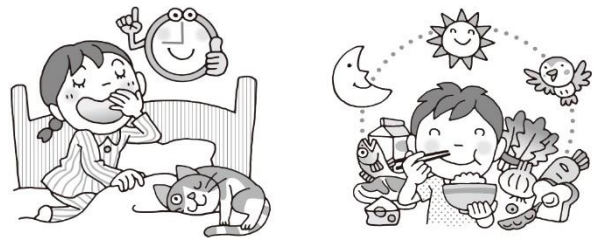
# ほけんがよりの7月

令和3年7月 東脊振小学校 保健室

いよいよ夏本番！待ちに待った  
夏休みが始まりますね。夏休みを  
楽しく過ごすには、元気なからだがい  
ちばん大切です。規則正しい生活を心  
がけ、けがや熱中症には十分気をつ  
けるようにしましょう。楽しい思い出  
をたくさんつくってくださいね！

なつやす もくひょう  
夏休みのほけん目標

ただ せいかつ  
きそく正しい生活をする



なつやす げんき  
～夏休み、元気になるチャンスがいっぱいです～

## ①治療・受診をすませましょう！

今年度の健康診断で治療や病院の受診を勧められた人は、  
この夏休みで受診をするようにしましょう。

## ②食生活を見直そう！

一日のエネルギー源「朝ごはん」と夏バテ予防にかかせない  
「野菜とくだもの」をバランスよく食べましょう。甘いものや  
冷たいものの摂りすぎには要注意です！

## ③早く寝よう！

休みの日が続くと、ついつい夜更かししたくなくとも思います  
が、毎日早く寝ることをこころがけましょう。早寝をすると早  
起きができ、朝からいろいろなことができますよ！



～ 保護者のみなさまへ ～

今年度の健康診断は全て終了し、全員に結果を通知しています。異常がある場合は早めに受診をお願いします。受診された場合は結果のお知らせを担当に提出下さい。

☆外にでるときはかならず・・・

- ・おちゃ、スポーツドリンク
- ・ぼうし



## 熱中症に気をつけて



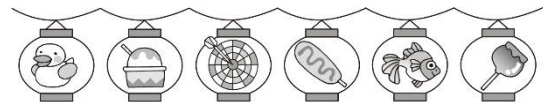
☆もしも外で具合がわるくなったら・・・



涼しいところで横になり、太い血管のあるところを冷やす

- くび首
- わき脇の下
- あし足のつけ根

熱中症は、夜おそくまでおきていたり、朝ごはんをぬいたりするとなりやすくなります。熱中症にならないためにも規則正しい生活をこころがけましょう！



## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

## かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

新型コロナウイルスを予防して、楽しい夏休みにしましょう!

「ムンムン」  
しめきったへや・たても



「ギュウギュウ」  
ひとがたくさんいる場所



「ガヤガヤ」  
ひとと近づいて話をするこ

