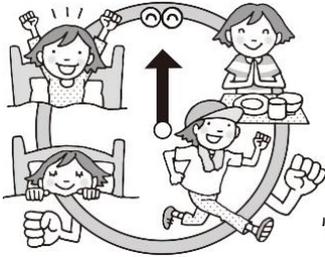


# 保健だより

文責 塚本亜莉紗

## 連休中も規則正しい生活を心がけましょう！



新年度が始まって、1ヶ月が経ちます。この時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。疲れを感じたら早めに休養をとったり、気分転換をしたりしながら過ごしましょう。

4月の時点で最高気温が25℃を超える日が出ています。体が暑さに慣れていない状態で運動会の練習が始まるかもしれません。熱中症にならないように、連休中も、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを崩さないようにし、昼間は体を動かすなどして体力をつけましょう。熱中症にならないように暑さに少し慣れておくことも大切です。

## 熱中症予防3点セットを持ってきてください。

### □ たっぴりのお茶 やお水

「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



### □ タオルや ぬれたおしぼり

(保冷バッグに入れる)

汗を拭いたり、首元を冷やしたりすると、体全体を冷やすことができます。



### □ 登下校や外で活動する 時に着用するぼうし

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



暑くなって汗をかきます。

からだを清潔に保ちましょう。

体を清潔に保つことは  
病気やケガの予防につながります



下着を着る



ポケットにハンカチとティッシュ



爪を切る



毎日お風呂に入る



丁寧に歯みがきをする