

# ほけんだより 7月

なつやす まるごと  
夏休み前号

令和2年 7月 28日  
佐賀県立うれしの特別支援学校  
ほ け ん し つ



いよいよ夏休みですね。長い休校があったため、通常より短い夏休みとなりました。夏休みは生活リズムを整えるチャンスです。普段の睡眠時間や食生活を振り返ってみましょう。

また、暑くなってくると、熱中症に気をつける必要があります。夏休みを過ごすポイントを確認してみましょう！

## 夏休みのポイント① 規則正しい生活をしよう！



生活リズムの乱れは体調不良の原因になります。

早く寝て早く起きること、1日3回食事をとること、運動することを心がけましょう。

夏休みが終わってからも元気に学校へ登校できるように体調を整えておきましょう！



早寝早起きをしよう



朝昼夜ご飯を食べよう



しっかり運動しよう

## 夏休みのポイント② 熱中症の対策をしよう！



外に出るときは、涼しい白色系の服を選び帽子をかぶりましょう。

うちわや保冷材など、体温を下げる道具を持っていくとより快適にすごせます。



こまめに水分を取りましょう。

外で運動するときは、水・お茶・スポーツドリンクを持っていきましょう！

### ★白焼け注意！

白焼けは火傷です。白焼け止めを塗るなど対策をしましょう！

### ★スポーツドリンク飲みすぎ注意！

糖分がたくさん入っています。必要な時だけ飲むようにしましょう。

詳しくはウラヘ→