

1学期も終わりに近づき、楽しい夏休みが目の前までできています。休みだからと言って気を抜かず、規則正しい生活を心がけましょう。また梅雨も明け、これから夏本番です。外に出る時には、しっかり帽子をかぶり、こまめに水分補給をして熱中症を予防しよう！

熱中症を防ぐためには*

1. こまめに水分をとる

夏は麦茶がおすすめだよ◎
麦茶にはカフェインが含まれておらず、ほてった体を冷ます作用があります。
運動する人はスポーツドリンクを！



2. 帽子や日傘で直射日光をさける

帽子や日傘で、頭と首の後ろをしっかり守りましょう。



3. 白頃から睡眠や栄養をとって体力をつける

夜更かしして寝不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります。



4. 炎天下や高温、風通しの悪い所に長い間いないようにする

運動は30分に1回休けいするようにしましょう。
室内だからと言って気をぬいてはいけません。



7月の保健目標

病気の治療をしよう！

◎夏休みは病気の治療のチャンスです！
健康診断結果で必要な治療を受けましょう。

夏休みを健康に過ごそう

あ つい日ざしは、
ぼうして防ごう。

つ めたいものの、
とり過ぎに注意!!

さ っぱりしたものばかりじゃ、
元気が出ないよ。

に っちゅう（日中）は、
日かげを歩こう。

ま いにちの生活リズムを大切に。

け がに気をつけて、
元気に遊ぼう。

な んでも、バランスよく
食べよう。

い つも、きまった時間に起きよう。

おうちの方へ

1学期も終わりに近づき、定期健康診断の全結果を配布しております。お子さんに必要な受診・治療の方をよろしくお願いします。また、これから長期休みに入ります。ご家庭の方でも夏休みの過ごし方や安全な行動について、お子さんをご確認のほうお願いいたします。