

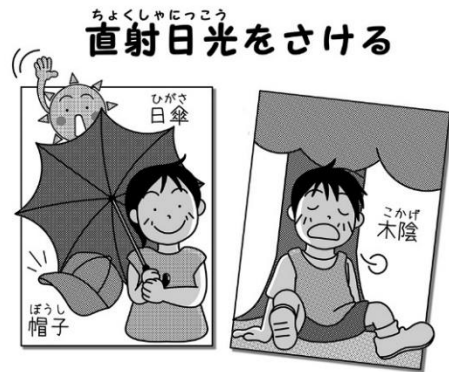
ほけんだより 7月

令和5年7月3日
大元小学校 保健室

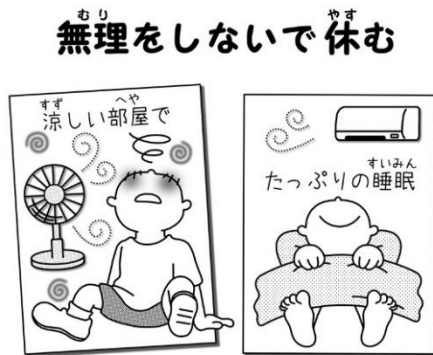
もうすぐ1学期が終わります。湿度が高く、蒸し暑い日が続きます。体調をくずしやすい時期なので、きそく正しい生活をするようにしましょう。熱中症予防のためにも水分ほきゅうを忘れずにしてくださいね。夏休みにがんばりたいことを決めて、それに向かって挑戦するのもいいですね。



暑い夏を元気に過ごすためには、熱中症を予防することが大切です。



熱中症に注意!



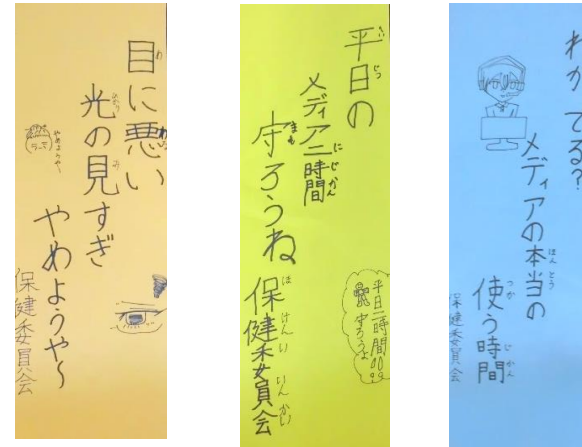
保護者の方へ ★受診のお知らせについて★

治療指示のお知らせをもらった場合は、早めの病院受診をお願いします。受診が終わりましたら、治療指示の用紙を学校へご提出ください。よろしくお願いいたします。

メディアの標語を考えました!

保健委員会でメディアコントロールについての標語を作りました。学校保健委員会で紹介したり、今回のチェックカードの裏面にのせたりしています。

一人で何個も標語を考えたり、標語にオリジナルの絵をかいたりして、素晴らしい標語が完成しました。



ただ せいかつ こそろ きそく正しい生活を心がけよう!

もうすぐ夏休みが始まりますね。夏休みはいつもと違った生活リズムで過ごすこともあるでしょう。リズムがくずれると、免疫力が落ちて病気にかかりやすくなったり、元気が出なくなったりします。生活リズムをととのえる3つのポイントは、「食事」、「運動」、「睡眠」です。

★食事
バランスのよい食事を心がけよう! 野菜や果物など水分が多い食べ物から上手に水分をとることも夏の食事にとって大切なことです。

★運動
体を動かすと、夜ぐっすり眠りやすくなります。熱中症に気を付けながら、体を動かそう。家の中でお手伝いをするのもいいですね。

★睡眠
寝る時間が足りないと体温の調節が上手くできず、熱中症になりやすくなります。早く寝て、体をしっかり休めましょう。

夏休み、○○の時間は
ずらさない。



あなたはなにをする?