

ほけんだより7月

令和元年 7月発行

銘苅小学校保健室

No.4

なつやす しゅうかん さあ、夏休みまであと1週間！！

つゆ あ 梅雨も明けて、あつ ひ が つづ 暑い日が続いていますね。じぶん でも き 自分でも気づかない内に 体も疲れているようです。
(保健室も 頭が痛い子や気分が悪い子が多く見られます)みなさんの生活を見直してみましよう。



夜更かしをよるしていませんか？

- ゲームやテレビはねる30分前ぶんまえには終わりましよう。
- 9時には寝るねようにしましよう。



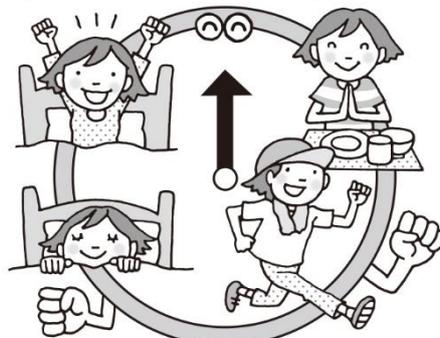
冷たいジュースやアイスつめをたくさん食べていませんか？

冷たい物つめものをたくさん食べると、体からだがだるくなったり、食欲しょくよくがなくなったりします。

クーラーは適度てきどな温度おんどですか？

寒いところさむにずっといると、血ちの巡りめぐが悪わるくなります。室温しつおんを26℃位どくらいにしましよう。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

外そとに出るときは、帽子・水筒ぼうし すいとうの準備じゆんびをしていますか？

ジリジリする日差しひざは、熱中症ねつちゆうしょうの原因げんいんになったり、体力たいりよくをうばったりします。



残りの1週間も、そして夏休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」をして、心も体も元気に過ごしていきましょう。また、心がウキウキしている時こそ、ケガや事故じこに気をつけて安全あんぜんに過ごしましよう

なつやす む かんが
夏休みに向けて考えよう

涼しいところもいいけれど、
外遊びも楽しもう!



で 出かける時は、お家の人にとこ
に 行くのかを伝えて出かけましょ
う。海や川などには大人と一緒
に 行きます。また、ラインなどのSNS
は 時間を決めて使用する、知らない
人とは連絡を取らないなどお
家の人と約束の確認をしましょ
う。

夏休みは治療のチャンス



あつ なか そと あそ
暑い中、外で遊ぶことは
ねつちゅうしょう きげん
熱中症の危険もありますが、
たいりよく あつ からだ
体力をつけたり、暑さに体
を 慣らしたりしないと体がバテ
やすくなります。涼しい時間に
そと あそ
外で遊びましょう。



むし歯や視力低下、内科
けんしん びょういん い
検診で病院に行くようすめ
られた子は、夏休み中に病院
に行きましょう。お家の人と
けいかく た くだ
計画を立てて下さいね。

夏休みこそ早起き。いっぱい!

太陽の光を浴びると脳や体が
目覚めて生活リズムが整う



朝ごはんが食べられて、
排便もスムーズになる



涼しいうちに宿題や勉強ができる



自由な時間もたくさんとれる



朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

～保護者の方へ～

先月お願いしました洋服や体育着が、たくさんの方々のご協力のおかげでタンズいっぱいになりました。本当にありがとうございます!

