



ほけんだより

夏休み号

両神小保健室
No. 6
令和5年夏休み

けんこう あんぜん き
健康と安全に気をつけて

たの なつやす
楽しい夏休みにしよう！

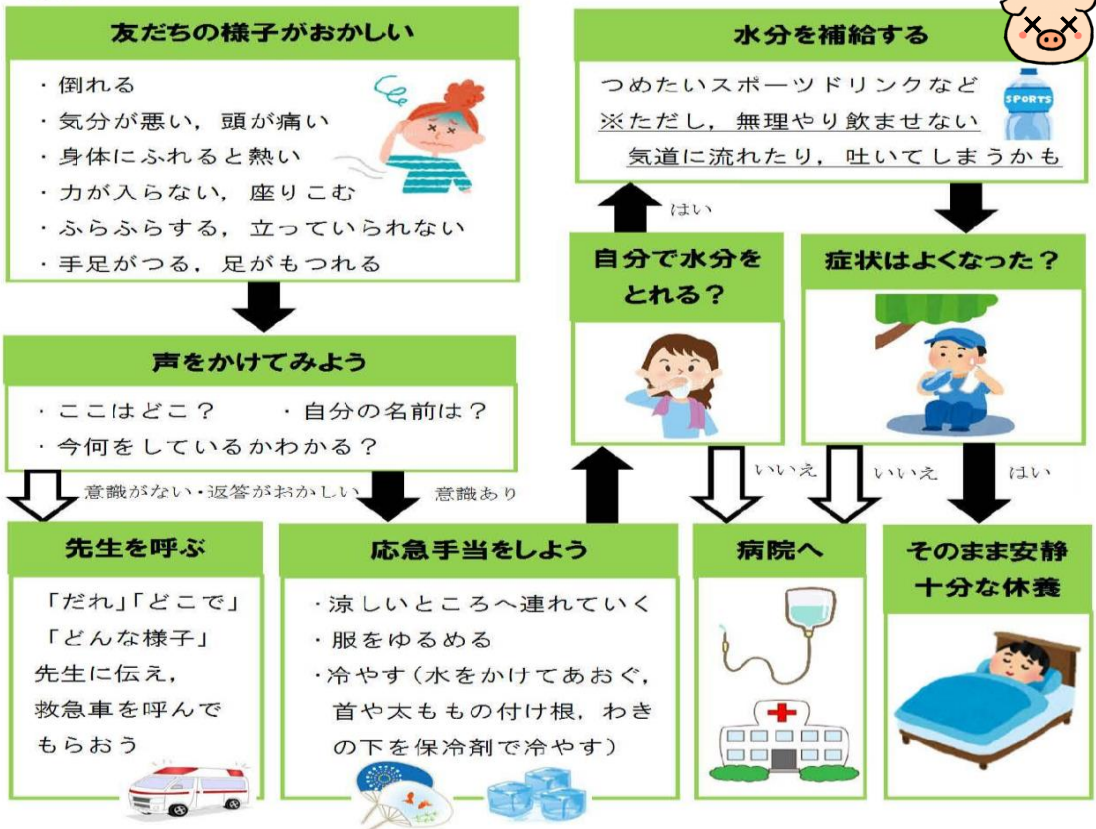


いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。4 2日間の長い休みとなります。みなさんはどのように過ごしますか?? 旅行やお祭りに行ったり、おじいちゃんやおばあちゃん、親戚のお家に行ったりする人もいるのではないのでしょうか。宿題も計画的にやって充実した夏休みを過ごせるようにしましょう。

厳しい暑さが続く夏休み、熱中症対策も忘れずにしましょう。そして、交通ルールを守り川遊び、火遊びなどにも注意しましょう。2学期に元気なみんなと会えることを楽しみにしています！



熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



なつやす けんこう
夏休みを健康にすごそう！



はや はや
早ね、早おき

がっこう 学校があるときと同じ時間に
おき 起きるように頑張りましょう！
そして、夜更かし
しないで早く寝よう！



あさ
朝ごはん

エネルギーのもとになる
炭水化物（ごはんやパン
など）を食べるように
しましょう。
栄養をたっぷりとりと
元気がでるよ。



はみがき

食べたあと、とくに夜は
必ず歯をみがいてから
寝よう！
3分以上、ていねいに
みがこう。

からだ
体を うごかす

テレビやスマホ・ゲーム・
タブレットは、時間を決
めて楽しもう！！
できるだけ体を
たくさん動かして
遊ぼう。そして、いろん
なことにちょうせんしよ
う。



ねっちゅうしょう
熱中症よぼう

- ★ぼうしをかぶる
- ★こまめにきゅうけい
- ★こまめに水分補給

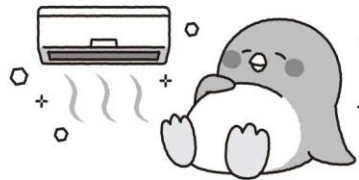


夏バテ

こんな人は要注意！

冷たいもの大好き！

胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか？



クーラー大好き！

設定温度は
低すぎませんか？

夜ふかし大好き！

遅くまでゲームやスマホを
していませんか？



暑い日に体温を下げる工夫は…



夏野菜（ナス・キュウリ
・スイカなど）を食べる

風通しのよい服を着る

首やひざの裏などを冷やす



上手に使い分け！



冷えすぎた体をいたわるために…

あたたかいものを食べる

クーラーの効いた部屋
では1枚羽織る

湯船につかる

