

ほけんだより 7月

7月の保健目標

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

令和6年 屋良小学校保健室

もうすぐ **夏休み** **熱中症対策** を忘れずに!

もうすぐ夏休みですね。行きたいところ、やりたいこと...みなさん、いろいろ計画を立てていることでしょうか。楽しみですね!

そして、夏のはじまりといえば、やっぱり熱中症が気になります。連日、熱中症警戒アラートが発表されています。疲れていたり、調子が悪くなかったりするときは「このくらいは大丈夫」とがんばりすぎずに、こまめに休憩をとることも必要です。



「まさか!」に注意!

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに!

水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

水分ほきは水やお茶で



ひよけ、わすれないでね!



休日と同じ生活リズムを保とう

日曜日や夏休みなどの学校が休みの日に、ねる時間がおそくなっていませんか? すいみん時間がずれると、つかれもとれにくくなります。休日でも学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、すいみんをしっかりとりましょう。

平日

夏休み

夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねを
すると、朝から元気に
過ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

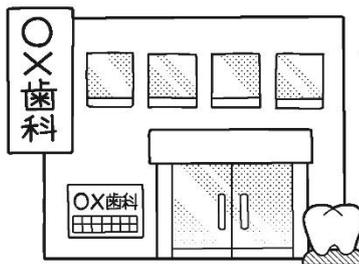
軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



© 少年写真新聞社 2023

夏休みは治りようのチャンス

1学期の健康診断で病気など
が見つかったのに、まだ治りよ
うをしていない人は、ぜひ、夏
休みに時間をつくって病院へ行
きましょう。



© 少年写真新聞社 2023