



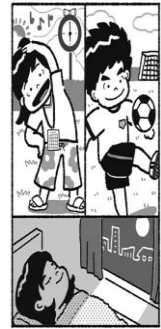
# ほけんだより 7月・夏休み号

令和5年7月・夏休み号

嘉手納小学校 保健室

夏の花といえば向日葵(ひまわり)。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンス。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょ

う。7月に入り、熱中症での来室が増えています。『はやね・はやおき・朝ご飯』『準備体操をする』『こまめな水分補給』などを心がけましょう。引き続き、感染症対策をよろしくお願ひします。



夏休みも規則正しい生活リズム!

**7月のほけんもくひょう**  
**夏をけんこうにすごそう!**

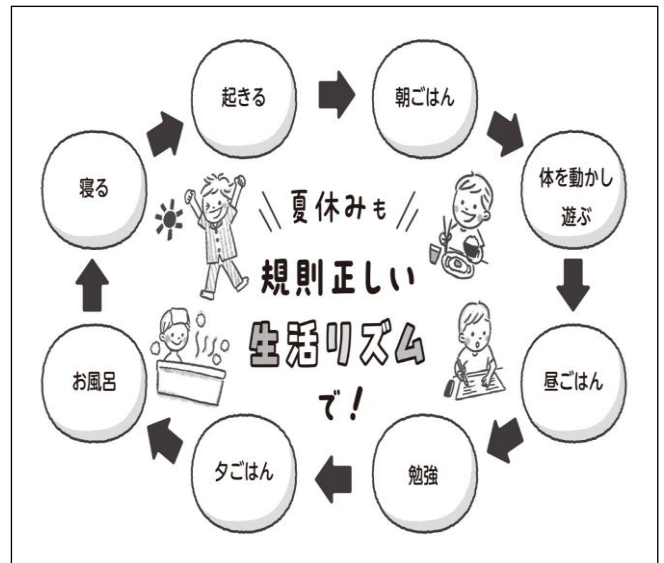


**その不足 熱中症の危険あり!**

**水分不足**  
汗をかく分、こまめな水分補給を  
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメ。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

**睡眠不足**  
ぐっすり眠って汗をかきやすい体に  
熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとらなう。

**運動不足**  
軽い運動で体を暑さに慣らそう  
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



～ 夏休みは治療のチャンス! ～

- ・むし歯
- ・視力の低下
- ・鼻炎
- ・健康診断で、受診をすすめられた
- ・その他の気になる症状

※ 夏休みのうちに、  
早めの治療を  
お願ひします!

(6年生は、修学旅行前に、体調を整えましょ)



**紫外線対策をしよう**

紫外線の浴びすぎは、将来、皮膚や目の病気のリスクを高めます。

午前10時～午後2時の外出は避ける

帽子

日焼け止め

日傘

長袖の服