

ほけんだより 7月

令和5年7月19日 神足小学校 保健室



1学期は明日で終わり、みなさんの楽しみにしている夏休みになりますね。とても暑い日が続いています。夏休みも体調管理に気をつけて、元気に過ごしてくださいね。

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



いい汗 かこうぜつ!



直射日光をさける



激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する



無理をしないで休む



もし、体調が悪くなら... 水分補給をして、体を冷やします。無理をせずに、大人の人に言いましょう。自分で水分を摂取できない、めまいやはき気、頭痛などの症状がましにならなければ病院を受診します。意識がない、自分で動けない時などは、すぐに救急車を呼びます。



2学期には運動会の練習も始まります。夏休みの間もしっかりからだを動かして、元気にスタートできるようにしましょう。2学期の始業式には、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

