

ほけんだより 7月

令和7年7月17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。今年の梅雨は短く、早くから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



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



睡眠でいろいろアップ!

時間がたっぷりある夏休みこそ、
早く寝てすいみんをとしましょう。

〈すいみんによるメリット〉

- 脳がパワーアップ!
脳を冷やして休ませます。
- 学んだことを記憶にアップ!
頭や体で学んだことを記憶に変えます。
- 成長させ、体力もアップ!
骨や筋肉を成長させ、また、いたんだ細胞を治します。
- 免疫がアップ!
病気に対抗する力をつけます。

もし、体調が悪くなったら… 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。

