

# ほけんだより 7月

令和8年7月16日 神足小学校 保健室



いよいよ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。梅雨が明けたとたん、暑い日が続いていますね。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



熱中症に注意!



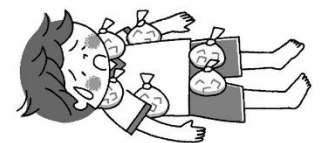
## 睡眠でいろいろアップ!

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。

