

# ほけんだより 7月

千早小吹台小学校 保健室 2019.7.18

## 7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

あさって 明後日から、いよいよ夏休みが始まります。けがや病気に気を付けて、楽しい夏の思い出を、たくさん作ってください♪

## なつやすみもけんこうに!

**な** おしておこう  
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちようをすませよう。

**つ** めたいもの  
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

**や** りすぎ注意!  
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

**す** いぶんを  
こまめにとって熱中症予防



あせ汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

**み** ださない  
生活リズムはいつでもおりで



やすみの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

### は 歯みがきカレンダーと健康手帳をくばります!

は 歯みがきカレンダー...夏休み中、色をぬりましょう。絵は、5・6年生の保健委員と平川先生がかいてくれました。

けんこうてちょう 健康手帳...体重のページには、色をぬりましょう。

おうちの人に見せて、印かんをおしてもらいましょう。

→ 8月27日 (火) に、担任の先生へ提出してください。

## 熱中症予防 日頃からのこころがけ



きよくただ せいかつ 規則正しい生活で、たいちようかんり 体調管理



すいぶん 水分はこまめに、かいそう おお 回数を多めにとる



うんどう 運動するときは、きゆうけい こまめに休憩を



たいちよう ある 体調の悪いときはむりに うんどう 運動しない

## こんな日は熱中症に注意!



きゆう あつ 急に暑くなった



きあん たが 気温が高い



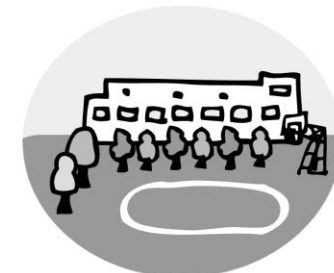
しつど たが 湿度が高い



かせ 風がない

## かみなりがちかづいたら...ここはキケン!!

▲こうてい・グラウンド



▲たてももの「のき先」



▲高い木の下



◎なるべくじょうぶなたてもものなかへひなんしよう!