

# ほけんだより ⑦



令和6年7月1日  
陸合小学校保健室  
中村 涼子

本格的な夏がもうすぐやってきます。雨が降って涼しいかと思えば急に日差しが強くなったりと、気温の変化についていけず体調を崩しやすい人が多いようです。熱中症予防を心がけながら暑さに強い体を作っていきましょう。規則正しい生活リズムも大切です。 「はやね、はやおき、朝ごはん」で元気に過ごしましょう。

## 7月の予定

- 7月9日 すこやかチェック
- 各学年での歯の指導
- 健康診断結果のお知らせ  
(夏休み前)



覚えておこう

水分補給のコツ



のどが乾くのではなく、少しずつこまめに



かわまえのどが渇く前に



糖分などの量にきをつけて

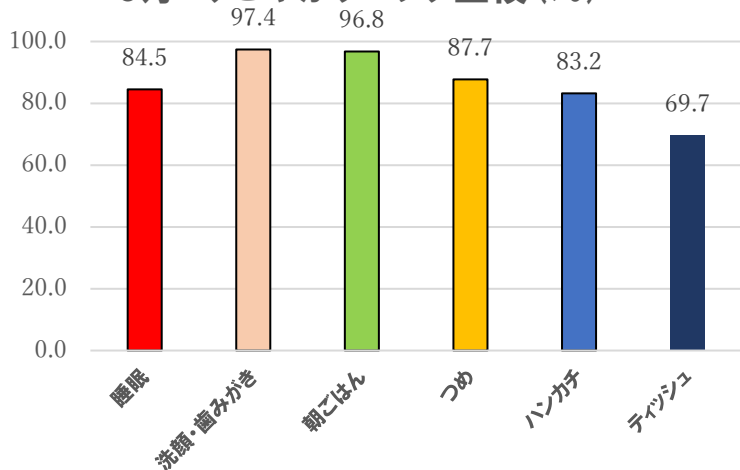


朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

### 熱中症を予防しましょう

- ・こまめに水分補給
- ・外ではぼうしをかぶる
- ・たまに木陰で休む
- ・きそく正しい生活

### 6月 すこやかチェック全校 (%)



### すこやかチェック (6月) 結果

朝ごはん、洗顔、歯みがきの習慣は身につけている人が多いようです。しかし、ハンカチ、ティッシュを持ってきていない人が少なくありません。(ティッシュは3割の人が持参していません) 持ち物を全てお家の人に準備してもらっていませんか? 年齢に応じて少しずつ自分で準備できるようになるといいですね。