

すこやか7月

甲佐町立白旗小学校

令和5年7月10日

保健室

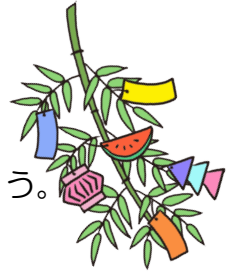
おうちの人といっしょに読みましょう。

梅雨つゆが明けたら、いよいよ夏本番なつほんばんです。

みなさんが楽しみにしている夏休みなつやすももうすぐですね！！

1学期がっきを最後まで楽しくさいご過ごせるように、体調たいちょうを整えて、元気げんきに登校とうこうしましょう。

暑い日あつがまだまだ続きます。帽子つばと水筒ぼうしを忘れないすいとうようにしましょうね。



その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

水筒すいとうを
忘れわすちゃった



水分不足



汗あせをかく分ぶん、こまめな水分すいぶん補給ほきゅうを

夏なつはたくさん汗あせをかくので、こまめに水分すいぶん補給ほきゅうしないと
いけません。ポイントは“のどが
渴かわく前まえ”に飲むこと。外そとに行くとき
は水筒すいとうを忘れないわすようにしましょう。



昨日きのう
夜ふかししたから
眠ねむい...



睡眠不足

ぐっすり眠ねむって汗あせをかきやすい体からだに

熱中症ねつちゅうしょうを予防よぼうするには、汗あせをかいて体温たいおんを下さげること
が大切たいせつ。睡眠不足すいみんぶそくだと、汗あせをかく機能きんのうがうまく働はたらか
なくなってしまいます。毎日十分まいいちじゅうぶん
な睡眠すいみんをとりましょう。



涼しい部屋へやで
ゴロゴロ、
最高さいこう～



運動不足

軽い運動かるいうんどうで体からだを暑あつさに慣ならそう

毎日涼しい部屋まいいちじゅうでゴロゴロして運動不足うんどうぶそくだと、体からだが暑
さに慣なれず、急に運動きゆううんどうしたときに危き
険けんです。涼しい時間帯すずじかんたいに、軽い運動かるいうんどう
をする習慣しゅうかんをつけるといいですよ。



「あ・は・は」で毎日元気な白旗っ子に！ ～ほけん委員会の発表～

6月20日に児童集会がありました。スライド作りや発表の練習もとても頑張りました。

当日、出張で子どもたちだけの発表となりましたが、堂々とした姿で発表できていたようです。ほけん委員さん、ありがとう！



今年の合言葉は「あ・は・は」です。

「あ」…あさごはん（ほけん委員会のおすすめはみそ汁！いろいろな具材をいれて栄養満点！）

「は」…はやね（低学年は9時まで、中学年は9時半まで、高学年は10時まで寝る）

「は」…はやおき

☆☆ご家庭でも、子どもたちへの声かけをよろしくお願いします☆☆



梅雨が明ければ、夏本番！ 夏バテ防止のためにも、規則正しい生活を心がけたいですね。

☀️ **夏ばてを予防しよう** つぎ 次のことに注意して、夏ばてを ☁️
 よぼう 予防しましょう。

じゅうぶん 十分にすいみんをとる

ズズズ

えいよう 栄養バランスの良い
 しょくじ 食事を3食とる

てきど からだ うご 適度に体を動かす

✕ エアコンの温度を
 ひくし 低くし過ぎない

✕ つめ 冷たい飲み物を
 のみ 飲み過ぎない

なつ げん き 夏を元気に！