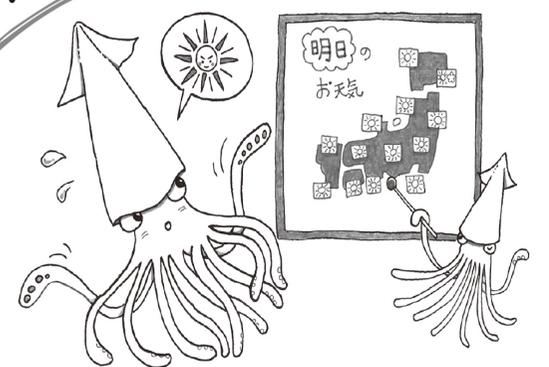


ほけんだより 夏

令和4年7月20日
半田小学校 保健室

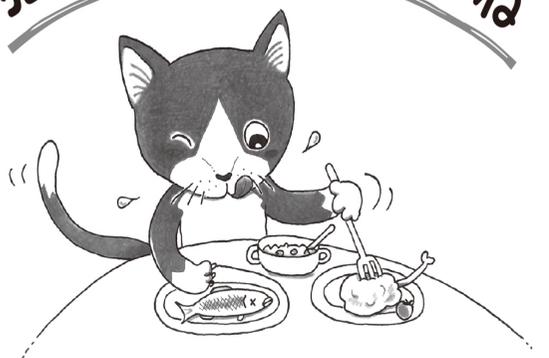
今年の夏も、厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けずに過ごしたいですね。

イカ いつ暑いかい？



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

回文でチェック！ 夏を

元気な過ごすポイントは？

回文とは…
上から読んでも下から読んでも
同じ言葉になる文のこと

鯛は 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

軽い お塩 いるか？

睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

寝つきいい キツネ



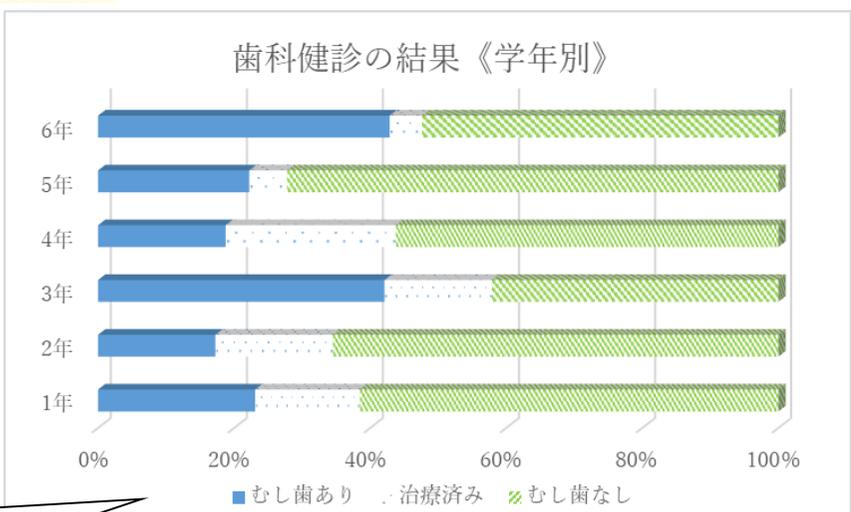
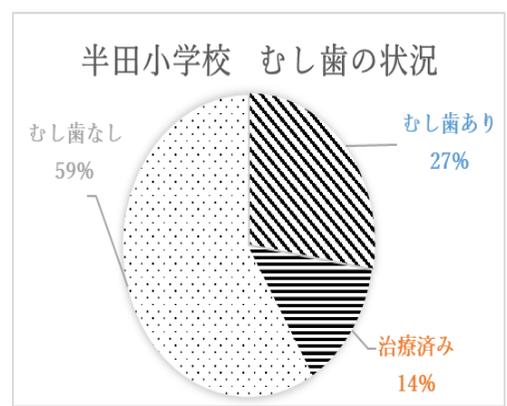
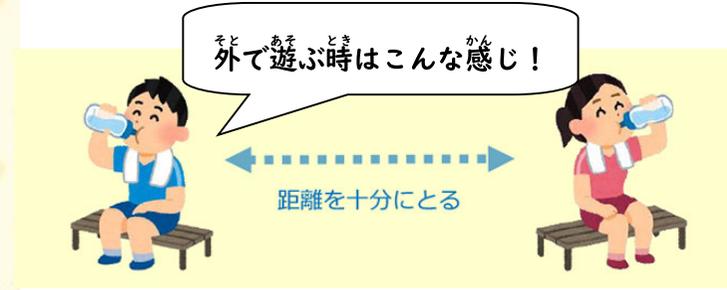
この夏は『3とる』！！

みんなが続けてきた感染症対策が、暑さの増すこの夏には、熱中症の危険な行為となり得ます。この夏は、感染症対策とともに熱中症予防も考えて、次のような行動に変えましょう。

熱中症対策「3密」ならぬ「3とる」？

- ① 人との距離をとる
- ② マスクをとる
- ③ 水分をとる

(覚えて「かくれ脱水」委員会 谷口英義医師の啓蒙)



むし歯は放っておいても絶対に治りません。ひどくならないうちに、夏休みにおし歯を治療しておきましょう。

『夏休み生活チェック表』について

- ① 1学期の生活を振り返り、夏休みの約束ごとや目標をお家の人と決めましょう。
- ② メディアについては前半・後半でコースを選んで、取り組みましょう。
- ③ 守れたか守れなかったかを○△で書きましょう。
- ④ 夏休みがおわったら反省をして家の人にコメントをもらいましょう。

★8月29日に全員が出してくれることを楽しみにしています。