

# ほけんだまり 7月

令和6年度 鴨島小学校 保健室

## 7月の保健目標：夏を健康に過ごそう。

日々暑さが増してきています。もうすぐ夏本番！夏を乗り切るためには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事・十分な睡眠です。適切なエアコンの使用も大切ですが、炎天下をさけての適度な運動で暑さになれることも大切です。規則正しい生活と水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

### ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防について

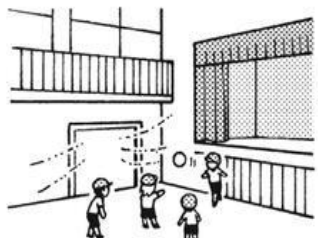
#### 急に暑くなったら、熱中症に注意しましょう



汗を吸収する服装をし、ぼうしをかぶりましょう。



こまめに水分補給をし、休憩をとりましょう。



室内では風通しをよくしましょう。



具合が悪くなったら、大人を呼びましょう。

夏本番になり、急に気温の上がる日があると、暑さになれていない体がうまく対応できずに熱中症になることがあります。暑さを感じたら、熱中症に注意しましょう。

## 夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

### すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする  
と、朝から元気に過ごせます。



### 冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。



### 冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷ぼうを活用しましょう。



### ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使いましょう。



### 水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。



### 悪いことへのゆうわくに注意

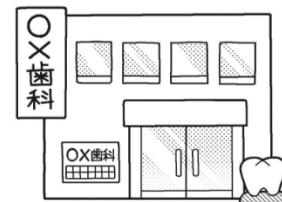
軽い気持ちでしたことが、大きな事件や事故につながるかもしれません。



© 少年写真新聞社 2023

## 夏休みは治りようのチャンス

1学期の健康診断で病気などが見つかったのに、まだ治りようをしていない人は、ぜひ、夏休みに時間をつくって病院へ行きましょう。



© 少年写真新聞社 2023