

ほけんだまり 7月

れいわ ねんど かもしましようがっこう ほけんしつ
令和7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

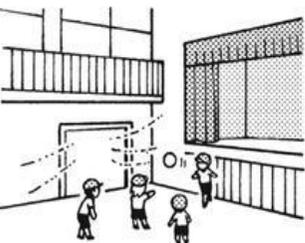
急に暑くなったら、熱中症に注意しましょう



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。



臭いが悪くなったら、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。

夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる



コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

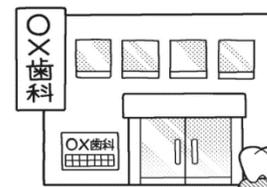
© 少年写真新聞社 2025

4～6年生の保護者の皆様へ

「生活リズムチェック表」へのご協力ありがとうございました。子どもたちが考えた「生活の目標」や「振り返り」を見てみると、早寝早起きを頑張った人や、朝食を毎日食べた人が多かったです。また、保護者の皆様から温かいメッセージをもらうことで、子どもたちも規則正しい生活習慣の確立に向けて、今後も頑張ろうと思えたことと思います。自分の生活を振り返ることで、課題を見つめ直したり、良い習慣を継続したりすることができます。「生活リズムチェック表」は、返却いたしますので、夏休みの過ごし方について、ご家庭でもお話をされる際の参考にしてください。

夏休みは治りよのチャンス

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