

ほけんななより

令和3年7月20日 白山市立北陽小学校 保健室



いよいよ夏休み。長い休みのようですが、案外あつという間に終わってしまいますよ。毎日同じ時間に起きて充実した夏休みを過ごしてくださいね。

2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

こんな症状があつたら…

夏バテ かもしれません！



暑さに負けず、元気すごすための
カ条じょうを教えます！

な んどもこまめに水分補給



フ めたいたべものやのみものにかたよらず

バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて



に っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう

ち ょうしょく（朝食）は毎日必ず食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。
エアコンの効きすぎに対応しよう

い いつも早起きで
今日も元気！



夏のぐっすり「睡眠プラン」

汗をすいとてすぐに
乾き、肌ざわりがよい
素材のパジャマを着ま
しょう。



冷房を上手につかい
ましょう。
冷やしすぎに気をつ
けて。



寝る2~3時間くらい前に、
ぬるめのお湯にゆっくりつか
りましょう。温まった体が冷
えてくるころ、自然に眠くなり
ます。



早起きして朝の涼しい
うちに活動しましょう。
せいかつ 生活リズムが整うと、
よる 夜ぐっすり眠れます。



出かけるときの お約束

外で遊ぶときは



ぼうし



水筒



汗ふきタオル
を忘れずに

子どもだけで出かけるときは



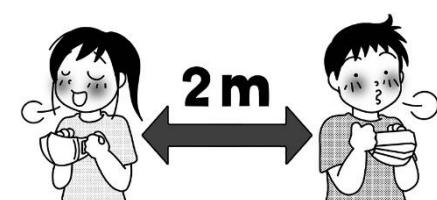
おうちの人に

どこで だれと遊ぶ
なんじ 何時に帰る
のかを伝える

コロナ対策・熱中症対策もわすれずに



■手洗い、マスク、三密を避ける
ことも続けましょう



■暑い時、外で十分な距離を
とれる時はマスクをはずそう



■のどがかわいたと感じる
前に水分補給しよう



1学期の健康診断の結果、治療が必要でまだ病院へ

行っていない人は、夏休み中に行きましょう！