

ほけなだより 7月

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、案外あっ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。

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

な んどもこまめに水分補給

つ 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 ようしょく（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 つも早起きで
今日も元気！



こんな症状があったら…

夏バテ かもしれません！

からだ
体がだるい

あたま
頭がいたい



しよくよく
食欲がない

おなかの調子が
よくない



てあし
手足がつめたい



夏休みも



で元気に！

夏のぐっすり「睡眠プラン」

あせ 汗をすいとしてすぐに
かわ 乾き、肌ざわりがよい
そざい 素材のパジャマを着ま
しょう。



れいぼう 冷房を上手につかい
ましょう。
ひ 冷やしすぎに気をつ
けて。



ね 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。



はや お 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。



で 出かけるときのお約束

そと あそ 外で遊ぶときは



□ ぼうし



□ 水筒



□ 汗ふきタオル
を忘れずに

こ どもだけで出かけるときは



おうちのひとに

どこで

だれと遊ぶ

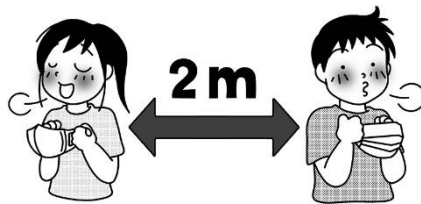
なんじ 何時に帰る

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



夏休みのうちに治療を済ませて
おきましょう



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！