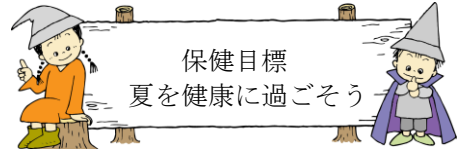


7月のほけんだより



保健目標
夏を健康に過ごそう

2022(令和4)年7月 米須小学校保健室

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。
どんなふうに過ごそうかなと考えるだけで、ワクワクしてきますね。

コロナウイルス感染者数が増えてきて心配なこともあります。夏休みだからできること、夏休みにしかできないことがたくさんあると思います。感染症予防を心がけながら充実した夏休みを過ごしてくださいね。



夏を元気に過ごすコツ



①季節のものを食べよう

②たっぷり寝よう

③いっぱい笑おう

④お風呂にはいろう



・夏野菜はおいしくて栄養がたっぷり。
好き嫌いしないで食べてみよう。

・たっぷり寝ると疲れがとれて元気になるよ。早寝・早起きを心がけよう。

・笑うと免疫力がアップするよ。
楽しく笑って元気にすごそう。

・汗をかいたらお風呂にはいり、清潔な体を保とう。

熱中症に気をつけて

今年の夏はとて暑くなると予想されています。熱中症にならないために予防しましょう。



こまめに水を飲もう



ぼうしをかぶろう



すずしいところできゅうけいしよう

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。



マスクに注意

