



# 保健だより

2024年7月26日 中茶安別小中学校保健室

## なつやすみ!!!!

あしたからは、みなさんの大好きな「夏休み」です!!  
おうちでゴロゴロしたり、おでかけしたり、  
ちょっと夜ふかししたり、宿題に苦勞したり、  
どんなすごし方でも、満喫してくださいね~!



## ☆ 夏休みも「熱中症」に気を付けよう! ☆

夏休みには、家などの「室内でも」熱中症対策が大切です!

なぜかという、熱中症になってしまった人のうち、4人に1人は、  
すずしいはずの「建物」で熱中症になっているほど、熱中症になりやすい  
からです。「家の中はすずしいからだいじょうぶ~」と思わずに、  
おうちのなかでもしっかり、気を付けてくださいね!



## 室内でも熱中症対策が必要です!

部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する

高温多湿では  
ないですか?



のどがかわいていなくても  
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温  
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の  
熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、  
寝る前の水分補給も  
忘れずに!



## ☆ 暑さに負けないための食生活! ☆

ごはんは3食 + 栄養バランス



つめたいものの食べすぎに注意



夏野菜を食べてみよう



あつい日は、どうしても「食欲」がなくなってしまったり、アイスなどの  
冷たいものばかり食べたくなくなってしまいます…  
しかし、ごはんを食べなかったり、アイスばかり食べたりすると、  
体調をこわしてしまう原因にもなります…  
できるかぎり、1日3食、しっかりご飯を食べてくださいね!



## ☆ 夏休み中は... ☆

- ① 「私の健康」をおうちの人に見せて、始業式に学校へ持ってきましょう!  
~ おうちの人と自分の成長を確認しましょうね。
- ② 歯ブラシの交換・コップをきれいにしましょう!  
~ 歯ブラシチェックとコップの掃除を自分でできるとすばらしい…!
- ③ だらだらしすぎず、メリハリのある生活を!  
~ おしゃべりタイムで前田との約束や作戦をたてた人は、  
思い出してやってみてくださいね!



夏休みを満喫したみなさんと、始業式に会えるのを楽しみにしています~!

※裏面には前田からのプレゼントです~!!

