



ほけんだより7月号 小学部



いよいよ夏休みが近づいてきましたね。7月は気温がぐんぐん上がり、
体に負担がかかりやすい季節です。熱中症や夏かぜなど、夏ならではの
病気に気をつけながら、元気に毎日を過ごしましょう。



夏の健康アドバイス

熱中症に気をつけよう！水分補給が大切だよ

熱中症に気をつけよう！

暑い夏は、体から水分がどんどんなくなります。次のことに気をつけて、元気に過ごしましょ！

- のどが渇く前に飲む！
 - 水やお茶をこまめに飲みましょう。(1日にコップ6～8杯が目安です)
- 外では帽子・日かげ！
 - 外で遊ぶときは帽子をかぶり、ときどき日かげで休みましょう。
- 体のサインに気をつける！
 - 「頭が痛い」「気持ちが悪い」「ふらふらする」と思ったら、すぐに涼しい場所へ移動して、近くの人に教えてね！



スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ
日常的な水分補給は水でしょう



夏の健康チェックリスト 5つのポイント

下のチェックリストで、自分の生活をふりかえってみよう！

- ✓ 毎朝決まった時間に起きている
- ✓ 朝ごはんを毎日食べている
- ✓ 外から帰ったら手洗い・うがいをしている
- ✓ 夜10時前にはねている
- ✓ 毎日シャワーや入浴をしている



いくつできていたかな？全部できたら「夏の健康マスター」だよ！