

ほけんだより 7月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和6年7月1日(月)

いま じき 今の時季、まぶしいくらいの夏空の日もあれば、梅雨空で薄暗い日もあります。でも、どんな日でも南っ子のみなさんは明るい笑顔で元気に過ごしていて、とてもうれしく思っています。そして、夏休みが近づいてきましたね。元気に夏休みを過ごし、また2学期に笑顔で会いましょう。



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



熱中症対策を忘れずに!

夏休みは行きたいところ、やりたいこと…みなさん、いろいろ計画を立てていることでしょう。

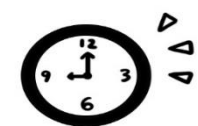
楽しみですね!そして、夏の始まりといえば、やっぱり熱中症が気になります。梅雨明けの頃、雨上がりに日差しが強くなったときは要注意。からだ暑さになれていない中では、運動などで激しく動いていなくても熱中症になる危険が大きいのです。とくに、疲れていたり、調子がよくなかったりするときは「このくらいなら大丈夫」とがんばりすぎず、こまめに休けいをとることも必要です。長いお休み、元気で楽しくすごしましょう。



熱中症にならないために

特に水分補給は大切!

体を動かすときは水分をとってから!
そして、体を動かした後も水分をとる!



睡眠をとる

熱中症予防のキホン!



朝ごはんを食べる



水分をとる

