ほけんだより 8月

令和６年　夏休み号
奥小学校
保健室

毎日元気にすごすために、こんなことに気をつけよう！

「早ね・早おき・朝ごはん」

たっぷりねることで元気がでます。また熱中症予防にも効果的です。
朝ごはんも毎日しっかり食べましょう！

「熱中症に気をつけよう」

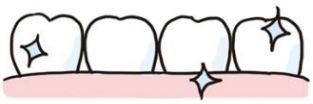
次のことに気をつけましょう。
①外で活動するときはぼうしをかぶる
②こまめに水分、塩分をとる
③疲れたときは日陰でやすむ
④体調が変だと思ったら、大人に言う

「体調管理に気をつけよう」

冷たいものの食べすぎや、エアコンのかけすぎは夏バテの原因になります。規則正しい生活を心がけ食事で栄養をつけましょう。

「受診・治療をすませよう」

１学期に健康診断がありました。
治療が必要な人は、夏休みを利用して受診・治療をすませて、元気に２学期をむかえましょう。



熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと

汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる

スッキリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト

いい汗をかくためには、冷房は控えめにして運動をしよう！

汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう！

夏休み お手伝いしよう！

日頃の感謝を家族に伝えるチャンスです