

ほけんだより 7月

一宮市立瀬部小学校
令和6年7月

ほけんもくひょう なつ けんこう すご
7月の保健目標：夏を健康に過ごそう



夏バテ…こんなことに心当たりは？



なつ 夏は、室内の温度が 25℃～
28℃になるよう、エアコンの
せっていおんど 設定温度を ちょうせつ 調節すると、なつ
や熱中症を防ぐことができます。



すいみんぷそく 睡眠不足だと、たいちょうふりょう
や体調不良や
ねっちゅうしょう 熱中症を起こしやすくなり
ます。しょうがくせい 小学生は、おそくても夜
の 10時には寝ると次の日
げんきにす 元気に過ごせます。



おきるのが遅い・食欲が
ない、という理由で、食事を
ぬくと、暑さに負けてしま
います。熱中症予防には、
みそ汁がおすすめです！

☆もうすぐ夏休み…自分の命は自分で守ろう！！☆

こんな場所には気をつけて！

