



令和5年7月3日（月） 川口市立根岸小学校 保健室

【今月の保健目標 汗をかいたらふこう】

7月になりました。7月には小暑と大暑という季節をあらわす言葉があります。今年の小暑は7月7日、大暑は7月23日です。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。熱中症に気をつけなければいけません。体調がよくないときや睡眠不足、朝食欠食の時は熱中症になりやすいといわれています。1学期を元気に終わられるよう、生活習慣を整えましょう。

基本は無理をしないこと！ 熱中症予防のための日頃からの心がけ



きそくただいせいかつ たいちよう ととの 規則正しい生活で体調を整える



のどがかわく まえ すいぶん 喉が渇く前にこまめに水分をとる



うんどう うごきやす 運動するときはこまめに休憩をとる

早起きのススメ



いよいよ楽しみにしている夏休みですね。休みの時ぐらい夜ふかしをして、朝は好きなだけ寝ていたいな。なんて思っている人はいませんか？

しかし、早起きをして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリと目覚めることができます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。宿題や読書の時間にして、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

なつ やす
もうすぐ夏休み！

せい かつ
けんこうな生活のために

やす ちゅう はや
休み中も早ね・
はやお 早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない



おてつだいや運動で
からだを動かす



なが なつ やす せい かつ み
長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

つめ
冷たいものの
とりすぎに注意



あせ
汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



保護者の方へ

- ・4月から実施した健康診断の結果、医療受診が必要だった場合は、この夏休みを利用して治療をすすめていただけますようお願いいたします。
- ・夏休みを健康に過ごすため、「健康生活表」と「はみがきカレンダー」を夏休み前に配付いたします。ご協力をお願いいたします。
- ・保健室では保冷剤の寄付を受け付けております。ご家庭でいらなくなった保冷剤がありましたら、保健室へお譲りください。