ほけんだより7月

ほけんだより第４号
令和４年７月１日
大府市立石ケ瀬小学校

夏休みまであとわずかとなりました。夏休みを楽しみにしている人も多いですよね。ただ、夏休み中、毎日休みだから「早くねなくてもいいよね」「早起きしなくてもいいよね」と思っている人はいませんか。夜ふかしや朝ねぼうを続けると、生活リズムを整えている「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早くねられず、早起きしにくくなるのです。体内時計がずれないように、夏休み中も学校があるときと同じ生活リズムを心がけてくださいね。



7月の保健目標　暑さにまけず元気にすごそう

3つの「すい」に注目！



熱中症をふせぐために、３つの「すい」をわすれずに！

- 「睡」眠はしっかりとる。
  早くねて十分に睡眠をとり、からだの疲れから回復させましょう。
- 「水」分補給はこまめに。
  のどがかわく前に、水分をとりましょう。
- 脱「水」に注意。
  汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

かるたに書かれていることに気をつけて、楽しい夏休みにしよう！



７月のほけんしつ前の掲示は・・・こころの天気

７月のほけんしつ前の掲示板には、「こころの天気」を掲示しています。ほけんしつ前を通ったとき、今日の自分のこころの天気をボードにはってください。また、「こころの天気が雨や雷の友だちへ」のメッセージを募集しています。掲示板近くに用紙をおいておくので、書いたらほけんしつの先生にわたしてください。そのメッセージを掲示板にはりたいと思います。