

ほげんだより



銚子市立双葉小学校
保健室 No.4
令和6年7月16日

いよいよ、楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みにしかできない体験がたくさんできるといいですね。休みだからといって、夜更かしなどせず、規則正しい生活をこころがけ、暑い夏を健康にすごしましょう。

7・8月のけんこうもくひょう

7・8月
～暑さに負けず
元気にすごそう～

夏休みは治りようのチャンス

1学期の健康診断で病気などが見つかったのに、まだ治りようをしていない人は、ぜひ、夏休みに時間をつくって病院へ行きましょう。



水分補給のポイント



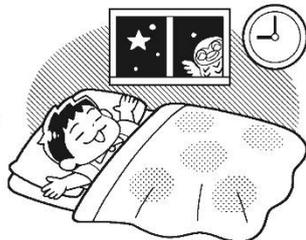
- ①のどがかわく前に飲む
- ②運動中もこまめに飲む
- ③朝起きたとき、寝る前に飲む

夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねを
すると、朝から元気に
過ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使しましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。

