

# すこやか

南原小学校  
保健だより  
令和4年6月30日  
NO. 3

7・8月ほけんもくひょう

なつ けんこう  
夏を健康にすごそう

ねっちゅうしょう ようちゅうい  
**熱中症に要注意!!** 『暑さに負けない体づくりを!』



すいみん  
**睡眠をととのえる**

じょうぶ からだ つく 必要 ひつよう  
丈夫な体を作るために必要  
ふかけつ すいみん !! メリハリを  
つけて夜更かしのないように  
せいかつ 生活しましょう。



すいとう  
**水筒をもってくる**

なつば すいぶんほきゆう すいとう  
夏場は水分補給のため水筒  
をもってきました。汗をたく  
さんかくので中身はスポーツ  
ドリンクがオススメです。



ぼうし  
**帽子をかぶる**

とうげこうちゅう あんぜんぼう たいく  
登下校中は安全帽を、体育や  
やす 休み時間は赤白帽や頭 おおい  
を忘れずにしましょう。直射  
にっこう 日光を避けるのに有効です。



いふく ちょうせつ  
**衣服の調節**

あつ ながそでなが き  
暑いのに長袖長ズボンを着  
ている小学生がとても多いで  
す。体調が悪くなる前に調節  
たいちよう わる まえ ちょうせつ  
できるようにしましょう。



すいぶんほきゆう  
**こまめに水分補給**

ポイントは『のどが渴く前  
に』です! こまめに水分を取っ  
て熱中症を防ぎましょう!!

**朝食**

ちょうしょく かなら た  
**朝食を必ず食べる**

あさごはんを食べないと、お昼  
までもたずに体調を崩しま  
す。勉強や運動、体力をつか  
うので毎日食べてきましょう。



**マスクを外す**

そと せつきよくてき はず  
**外ではマスクを積極的に外しましょう!**

とうげこう、そとでの体育・休み時間などはマスクを外して構いません。  
マスク着用により熱中症のリスクが高まります。  
熱中症を予防するためにマスクを外して活動しましょう。  
ただし、友達との距離が近すぎないように注意しましょう!

