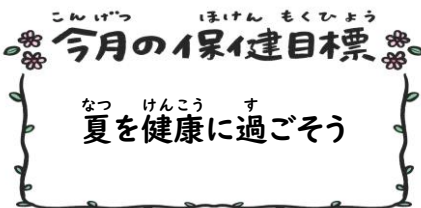


ほけんだより 7月

令和7年7月1日 葛城市立當麻小学校 保健室

日差しが日に日に強くなり、本格的な夏の暑さになりました。7月の保健目標は『夏を健康に過ごそう』です。夏のパワーに負けず、元気に楽しく過ごしましょう。



夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

熱中症予防にも
朝ごはん 最適！



夏の暑さや強い日差しで、気づかないうちに体は疲れています。外で運動をしている人は、自分かおも思っている以上に疲れているかもしれません！そんなときは、いつもより早く休むようにしましょう。また、夏バテ対策に朝ごはんはとっても大事です！充実した夏を送るために、「はやね・はやおき・朝ごはん」をこころがけるようにしましょう

プール学習を安全に行うための約束

準備体操も
しっかりと！



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。



水分補給のときの注意！

こまめに水分補給をしよう

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分をとるようにしましょう。

水分補給は
こまめに 少しずつ



砂糖のとりすぎに注意しよう



ジュースには砂糖がたくさん入っているものがあります。砂糖を取りすぎると、肥満やむし歯などになってしまうかもしれません。また、ジュースでお腹がいっぱいになってしまうと、ごはんをきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

ふだんの水分補給は、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をした後は、塩分もとるようにしましょう。

冷たいものの取りすぎに注意しよう

暑い夏は、冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかり飲むと、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかもしれません。

体のことを考えて、上手に水分補給をしましょう。



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

こんなことに気をつけよう！



規則正しい生活を心がけましょう
元気に過ごすために朝ごはんを食べよう！



夜ふかしはせず、早めに寝よう！

日陰で休憩しよう



体調が悪いときは無理しないでね



汗はそのままにせず、
ハンカチやタオルで拭こう



こまめに水分をとろう!!
喉がかわいていなくても、
一口飲んでね



Eye Love ユーナー

長い時間近くで画面を見ていると、目の筋肉が緊張している

状態が続きます。緊張している状態が続くと、目が疲れて

きて、視力が落ちてしまうことも…。遠くを見ると目の筋肉は

リラックスするので、30分に1回は20秒以上意識をして

画面から目を離しましょう！

アイちゃん



30分に1回は
画面から目を
離そう！

今日から一緒に頑張ろう！



ゲンキくん

7つのちがいをさがそう！



帽子と水分は
熱中症予防の大切なアイテム！



帽子と水分は
熱中症予防の大切なアイテム！