

ほけんだより



No.5

令和6年7月3日（水）

発行：下地小学校保健室

いよいよこれから夏本番です。今年も気温が上がり、暑い夏がやってきます。汗もたくさん出るので、毎日、水筒やタオルを持ってくるのを忘れないようにしましょう。気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなります。熱中症予防の為に、早寝・早起き・朝ごはんをして、こまめな水分補給も心がけましょう。



夏ばてを予防しよう

次のことに注意して、夏ばてを予防しましょう。



十分にすいみんをとる



栄養 バランスの良い
食事を3食とる



適度に体を動かす



✕ エアコンの温度を低くし
過ぎない



✕ 冷たい飲み物を飲み過
ぎない



夏を元気に！

ほけんしつ ようす
保健室の様子から

体調不良を訴える人が増えています。引き続き手洗いや規則正しい生活などの感染症・熱中症対策をよろしくお願いします。

〇睡眠をしっかり取る

1日の疲れをとったり、免疫力を高めたりする役割があり、精神的なストレスや悩みも処理してくれます。



〇朝ごはんをきちんと食べる

朝ごはんは1日の活動源です。朝ごはんを食べないとスムーズに排便が行えずお腹が痛くなったり、お昼ごはんまでの間にお腹が空いて集中力がとぎれたりします。



〇水分補給をこまめにする

こまめな水分補給は熱中症対策にも効果的です。ご家庭で忘れずに準備をよろしくお願いします。



暑い日が続いています。水筒・ハンカチ・着替えの準備を忘れずによりしくお願いします。

み せいけつ からだや身のまわりを清潔にしよう！



せいけつに していますか？

からだや身のまわり
を清潔にすることは、
毎日を気持ちよくすご
すためにも大切なこと
です。また、病気の予防
にもつながります。



て あし き 手と足のつめを切るタイミング

①つめと指の間、指と指の間をていねいに洗います。



②お風呂に入り、体を温めます。



③お風呂から上がったら、手と足の水分をしっかりとふき取ります。



④つめがやわらかい状態のうちに、少しずつ切ります。

〈手のつめ〉



〈足のつめ〉



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時

