



ほけんだよい 7月

なつほんばん 夏本番にむけて、あつ ま 暑さに負けないからだをつくろう！

これから梅雨が明けると、本格的な暑さになります。そしてあともう少しで、待ちに待った夏休みが始まります。夏を元気に楽しく乗りこえるためにも、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」の生活リズムを意識していきましょう。また、適度に身体を動かして、しっかりと汗をかくことも大切です。熱中症に注意しながら、暑さに慣れていきましょう！



ねつ に 熱を逃がす



あせ 汗をかくのはどうして？

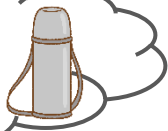
あせ たいおん あ のう しれい
汗は体温が上がったときに、脳が指令を出すことで汗をかきます。

あせ じょうはつ からだ ねつ いっしょ
汗が蒸発するときに、体の熱と一緒にとっていくことで、体温を下げる働きをしています。

あせ からだ なか ねつ だ
汗をかくのは、体の中から熱を出して、体温が上がりすぎるのを抑えるためです。

ねつちゅうしょう よ ぼう 熱中症を予防しよう！ ぶ そく き 〇〇不足に気をつけて ⚠

すいとう 水筒わすれた、...



すいぶん 水分
ぶ そく 不足



きのう、よ 夜ふかし
しちやったな、...



すいみん 睡眠
ぶ そく 不足

バランスのいいごはん
食べていないな、...



えいよう 栄養
ぶ そく 不足

なつ たの 夏を楽しむために、こまめな水分補給と規則正しい生活を☆



・3,4,5年生は7月7日(火) 歯科巡回指導があります。染め出しを行うため、持ち物が多くあります。お子さんと一緒に忘れ物がないよう、ご準備をお願いします。[コップ・歯ブラシ・手鏡・洗濯ばさみ2個・フェイスタオル・赤えんぴつ]

・健康診断で「結果のお知らせ」をもらったご家庭は、夏休みが治療のチャンスです。受診後は保護者記入の「報告書」の提出をお願いします。