

どろんこ



ひろはた小学校 保健室発行

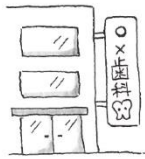
ばしょ
きけんな場所に
イかない

し
知らない人に
ついてイかない

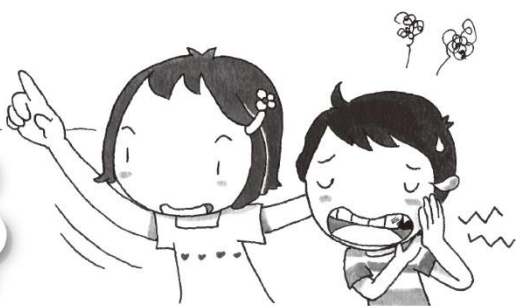


なつや
夏休みに
きを付きたいイカ

いよいよ夏休みが始まりますね。
楽しい夏休みは線香花火のようにあっという間です。
思いっきり楽しむためにも、健康に気を付けて過ごしてくださいね。
2学期に、元気なみなさんと会える日を楽しみにしています。



な



なかなかできない治療を今こそ

「受診のすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



み