



令和3年7月19日  
紀の川市立中貴志小学校  
保健室 (No.6)

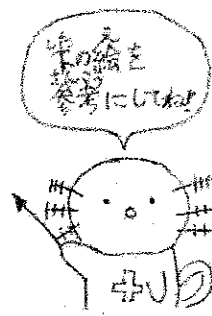
もうすぐ夏休みですね。学校がお休みだからとダラダラすごしていると、夏休みはあっという間におわってしまいます。規則正しい生活は、毎日を健康に過ごすだけでなく、熱中症対策にもなります。また、毎日夜おそくまでおきていると、いざ2学期がはじまったとき、からだがついていかず、体調をくずしてしまうことも…。そうならないために、夏休みも生活リズムをきちんと整えましょう！夏休みあけに、みなさんが元気いっぱいに登校してくれることを楽しみにしています😊



ほけんいいんがいたより

# 夏休みも元気にすごそう！

保健委員会で、夏休みの過ごし方を考えて、イラストや写真を集めてきました。きそく正しい生活をして、夏休みも健康に過ごそうね！



## その夏のすごし方は、だいじょうぶ???



冷房でキンキンに冷えた部屋は最高！



暑いから、お風呂はシャワーだけ！

冷たいジュースやアイスがやめられない！

そのままと・・・  
体がだるくなる      食欲がなくなる      やる気がでなくなる

夏バテ になってしまうかも

## ウパ先生からの元気にすごすためのアドバイス



冷えた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に！



冷たい物のとりすぎは、下痢や便秘、食欲がなくなるなどの原因になるので気をつけてみましょう！

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスができ、よくねむれます。



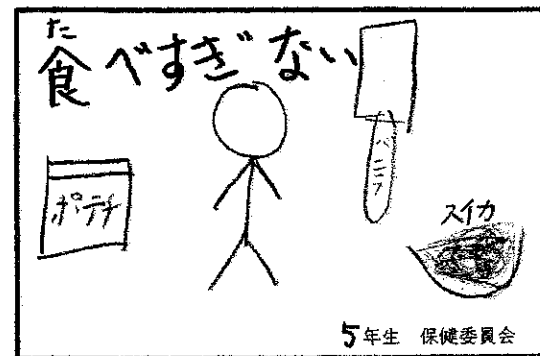
5年生 保健委員会



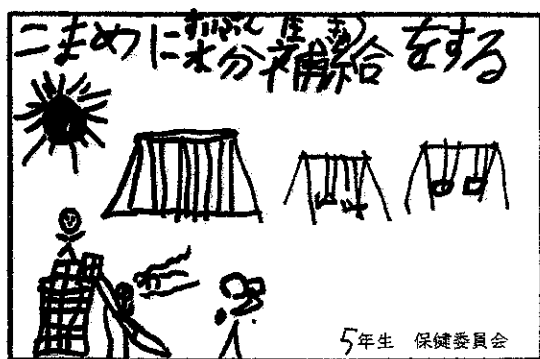
5年生 保健委員会



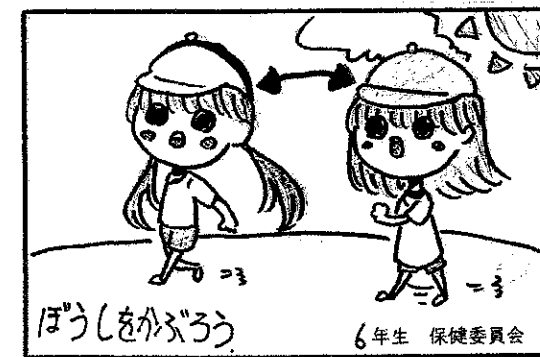
5年生 保健委員会



5年生 保健委員会



5年生 保健委員会



6年生 保健委員会