



糸島市立可也小学校 養護教諭 西納 千代

梅雨があけました！熱中症に気をつけよう！！

梅雨があけたら、暑い日が続きます。学校でも危険な暑さで、休み時間は外で遊べない日が多くなります。暑さに負けにないように気を付けて生活しましょう。

7月の保健目標 夏を元気にすごそう

暑さになれるには・・・

適度に運動して
汗をかく



お風呂で
汗をかく



しっかり
寝る



水分を飲む
習慣をつける



バランスよく
食べる



暑いからといって、室内ばかりいると夏休みあけの学校生活がとてきつくなります。
夏休み中も、水分をとって、汗をかく、健康的な生活をしましょう。



おうちのかたへ

今年も暑い夏がやってきました。夏休み中も体調管理に気を付けて、お過ごしください。

また、健康診断結果のお知らせを受けて、病院受診をご検討されていたら、夏休み期間に受診されることをお勧めします。夏休み前には歯科健診結果をお配りする予定です。