

# ほけんだより

高時小学校 保健室

2022年7月15日

みんなが首を長くして待っていた夏休みがやってきます。  
運動・休養・すいみん・食事・勉強の5つのバランスを考えて  
よりよくすごせる計画をたてましょう。おもいきり体を動かしたり、  
ふだんできないことに取り組んでみてはどうですか？  
心と体にたっぷり栄養をつけましょう。



## げんきに、けんこうに!

**な** なんども  
おさらいしよう  
熱中症予防



**つ** つめたい食べ物・  
飲みものは  
ひかえめに



**も** もうすませた?  
歯のちりようは  
お早めに



**う** うみでも山でも、  
日やけに注意



**す** すずしい時間を  
うまく使って  
勉強・運動



**や** やさいを  
とっていますか?  
夏野菜もおすすめ!



**み** みずべはキケン!  
子どもだけで  
行かないで!



**す** スマホ・ケータイは  
おうちの人と使おう



**ぐ** グッドモーニング!  
休み中でも  
早ね早起き



# けいぞく かんせんよぼう 継続してコロナウイルスの感染予防をしましょう！！☆

しんがた かんせんしやう よぼう なつ ねんめ さいきん  
新型コロナウイルス感染症を予防しながらの夏も3年目になります。また最近、  
へんいがた かんせん ひと りん ぎ  
変異型のコロナウイルスに感染する人が増えてきています。気をつけましょう。

- マスクを外しての会話は控える。
- 手洗いや消毒をこまめにする。
- こまめに部屋の換気をする。
- 体調が悪い時は、ゆっくり休む。



- 毎朝、体温を測定し、体調管理をする。(夏休みも毎日健康観察カードを使って  
体調チェックをしてください)

## すい ぶん ほ きゆう 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる  
せんちやう き づかなかつたり むし ねつちゆうしやう か のうせい  
前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。  
できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

ね まえ お あと  
寝る前や起きた後

ぜんご とちゆう  
スポーツの前後・途中

にゆうよく ぜんご  
入浴の前後



マスクをつけていると、  
マスク内の湿度が上がり、  
のどの渴きに気づきにくい  
ので、注意が必要です。

## あんぜんのあいことば 「いかのおすし」

いかにない



のらない



お おごえでさけぶ



す ぐにげる



し らせる

