

# ほけんだより

夏休み号

令和3年7月16日  
神目小学校  
保健室  
実習生号

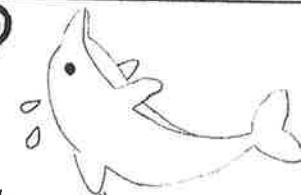
こんにちは。6月29日から7月16日まで、保健室の先生になるための勉強をさせていただきました。

中力です。みんなの大きな声で挨拶をする姿は、とてもかっこよかったです。たくさんの元気をもらうことができました。ありがとうございました！

もうすぐ夏休みですね。けがや病気をしないで、健康で楽しくすごしてください。



## 夏を元気に！これでイルカ？



### 水分をとってイルカ？

たくさん汗をかいて、体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分をとろう。

### バランスよく食べてイルカ？

冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足してしまったりして、夏バテ（だるさ、食欲低下など）の原因になります。1日3食バランスよく食べよう。

### よくねでイルカ？

睡眠不足も、熱中症の原因になってしまいます。ねる時間前には、スマホやゲームの電源を切ろう。

### お風呂に入ってイルカ？

部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れです。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入ろう。

かみなりが鳴り始めたら…

①背の高いもの（木など）からはなれる。



②すぐに建物の中に入る。



③近くに建物がないときは、体を低くする。（しゃがむ）

