

ほけんだより

たかなべひがししょうほけんしつはっこう
高鍋 東 小 保健室発行 R7・8・1

がつ ほけんもくひょう
8月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



8月になりました。夏休み、夜遅くまで起きていませんか？また冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で一日中すごしていませんか？このような生活をしていると、食欲がなくなるなど「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動する、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけましょう。

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



早寝早起きをつづけて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

寝る前

起きた時

水分補給



水分補給は「ちびちび」がおすすめ。これなら「のどが渇いたな」と感じる前に適切に水分を摂ることができます。小さめのコップ半分くらいの水(75ml)を摂るとよいそうです。また、寝ている間に汗をかくので、起きたときも水分補給をしてくださいね。

病院受診
ありがとう
ございます！

健康診断の結果から、受診のおすすめが届いたお子さんの病院受診、ありがとうございます。夏休みはまだまだ続きますので、体の不安を夏休み中に解消できるといいですね。