



夏休み号

富田林市立富田林小学校
保健室 R7.7.18

いよいよ夏休みが始まります。長い休みに入ると、ついつい昼まで寝てしまったり、夜更かしをしたくなってしまうかもしれませんが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて規則正しい生活を送ることを心がけてください。熱中症対策も忘れずに元気に過ごしてください。

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

出かける時の約束

外で遊ぶ時は…

出かける前に…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

夏バテさんたちに注意

イライラさん



怒りっぽくなる

クラクラさん



めまいや
立ちくらみがある

いらないさん



食欲がない

ぐったりさん



疲れやすかったり
体がだるかったりする

みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

夏の冷え性に注意！

暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠。頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。

夏の冷え性
予防の
ポイント



冷房の効き過ぎを避けよう
設定温度を調整。公共の場所など
では、長袖を一枚はおりましょう。

冷たいもののとり過ぎに気をつける
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。

お風呂は湯船につかる
湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。