



30年度 保健目標

早ね・早おき・朝ごはん、
元気を富東っ子
-朝ごはんを野菜を食べよう-
H30 富士松東小 保健室

梅雨らしいじめじめした日が続いています。急に暑くなったので、体調を崩して欠席する子、早退する子が増えています。夏休みまでもう少しです。早寝・早起き・朝ご飯で体調を整え、夏を元気に乗りきりましょう。

ほけんもくひょう なつ けんこう す
7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけて!

しよ ねっ じゆん か
暑 熱 順 化

35°C

からだ あつ さに 慣れるまでは運動量は控えめに

※急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意※

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから、3〜4日たないと体温調節がうまくできません。そのため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

はや はや たいおう ねっちゅうしょう よ ぼう
早め早めの対応で、熱中症を予防しよう!

のどが かわ まえ すいぶんほきゆう
のどが 渴く 前に水分補給

つか かん まえ きゆうけい
疲れたと感じる前に休憩

ひ ごろ たいちようかんり たいせつ こんなときは 要注意・熱中症
日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症

あさ た
朝ごはんを食べていない

はつねつ げり たいちようふりよう
発熱や下痢など体調不良

ね ぶそく
寝不足

ねつちゆうしよう じぶん まも じつこう
熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただ
睡眠・栄養・運動、規則正し
 せいかつしゅうかん たいりよく
い生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら
 すいぶん えんぶん ほきゆう
水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
 ぶん かい きゆうけい と
30分に1回は休憩を取る

そと い
外に行くとき
 ぼうし
は帽子をかぶり
しましょうね。



きぶん わる
気分が悪くなったら、
 せんせい ちか
すぐに先生や近くの
 おとな し
大人に知らせよう。
 ともだち
まわりの友達がいつ
 かん とき
もとちがうと感じた時に
 し
も、すぐに知らせよう。



【お家の方へ】

○健康手帳について…夏休み前に、定期健康診断の結果を記入してお渡しします。検査項目の変更のため、「座高」は「0.0」・「寄生虫卵」は「未検診」と表示されます。また、「四肢の状態」は「背骨・胸の形」の項目に結果が記入されますのでお知らせします。

なつ やす き そく ただ せい かつ おく
夏休みにこそ！ 規則正しい生活を送ろう

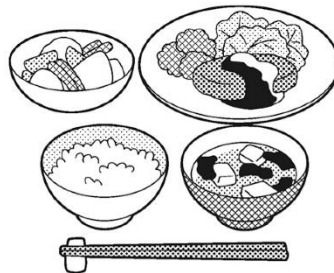
なつ やす よ あさね ぼう ぼういんぼうしよく つづ せいかつ みだ たい
 夏休みだからといって、夜ふかし朝寝坊や暴飲暴食を続けると、生活リズムが乱れ、体
 ちょう ぐず なつ やす せいかつ おく げんき なつ たの
 調を崩してしまいます。夏休みにこそ、規則正しい生活を送り、元気に夏を楽しみましょう！

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



まずは、あさはや お たい
朝早く起きて、体
 ないどけい
内時計をリセットすると、夜、
 しぜん おむけ お
自然と眠気が起こるよう
になります。

しょく た
3食、しっかりと食べる



せいちようき す きら
成長期には、好き嫌いをせ
 えいよう えいよう よ しょく
ず、栄養バランスの良い食
 じ しょく
事をきちんと3食とること
 たいせつ
が大切です。

からだ うご
体を動かす



からだ うご うんどう
体を動かして運動をすると、
 ほね きんにく つよ
骨や筋肉が強くなり、夜も
 ねむ
ぐっすりと眠れるようにな
ります。