ほけんだより 6月

張碓小学校
NO. 7
2023.6.5

6月になりました。

これからどんどん気温が高くなって、体温が上がりやすくなります。暑い中でも元気で過ごすために、みんなが自分で熱中症の対策ができるようになったらいいなと思っています。自分でできることを、しっかり取り組んでいきましょう！

夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べて、体の疲れをとってくださいね！

熱中症にならないために自分で気をつけること

① 夜はしっかり寝る。

② 朝食をしっかりとる。

③ のどがかわく前にこまめに水分をとる。

④ 外ではぼうしをかぶる。

⑤ 暑いときは、ハンカチやタオルを水でぬらして首にまく。

⑥ 体調が悪いときは、無理をしないで大人に言う。

※日ごろから規則正しい生活を心がけることが元気でいられる一番の方法です。

＼健康の秘訣／

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝‼

早起きして朝日をあびる

朝食をたべてエネルギー補充

毎朝きもちよく排便する