

# ほけんだより7月

那須特別支援学校

保健室

R7. 7. 3

暑さが日に日に増しいよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずにとって、暑さに負けず、元気に夏休みを迎えましょう。

## 行事

7月18日(金)  
第1学期 終業式

## 連絡

終業式の日「令和7年度身体計測・定期健康診断結果のお知らせ」を配付します。



### 保護者の皆様へ

定期健康診断の諸検査の御協力ありがとうございました。所見のあった児童生徒には、受診の勧めを配付しました。受診がまだの方は夏休み中に受診・治療に連れて行ってあげてください。

## 熱中症の原因は3つの不足!?

**睡眠不足**  
睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



## 水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



## 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

あさはん  
朝ご飯

ねつちゆうしよう よ ぼう  
熱中症予防にも  
さいてき  
最適！

まるっと  
とれる！



じめんにか  
地面に近いほうが暑い！  
てかえ  
照り返しに注意！

# 夏の皮膚トラブルを防ぐ



あせも  
あせも



あせも  
あせも



## その生活、バテますよ...

なつやす  
夏休み、夜遅くまで起きていませんか？ また、つめたいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1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てくださいね。

