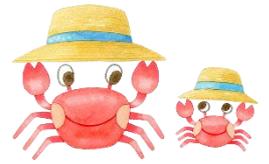


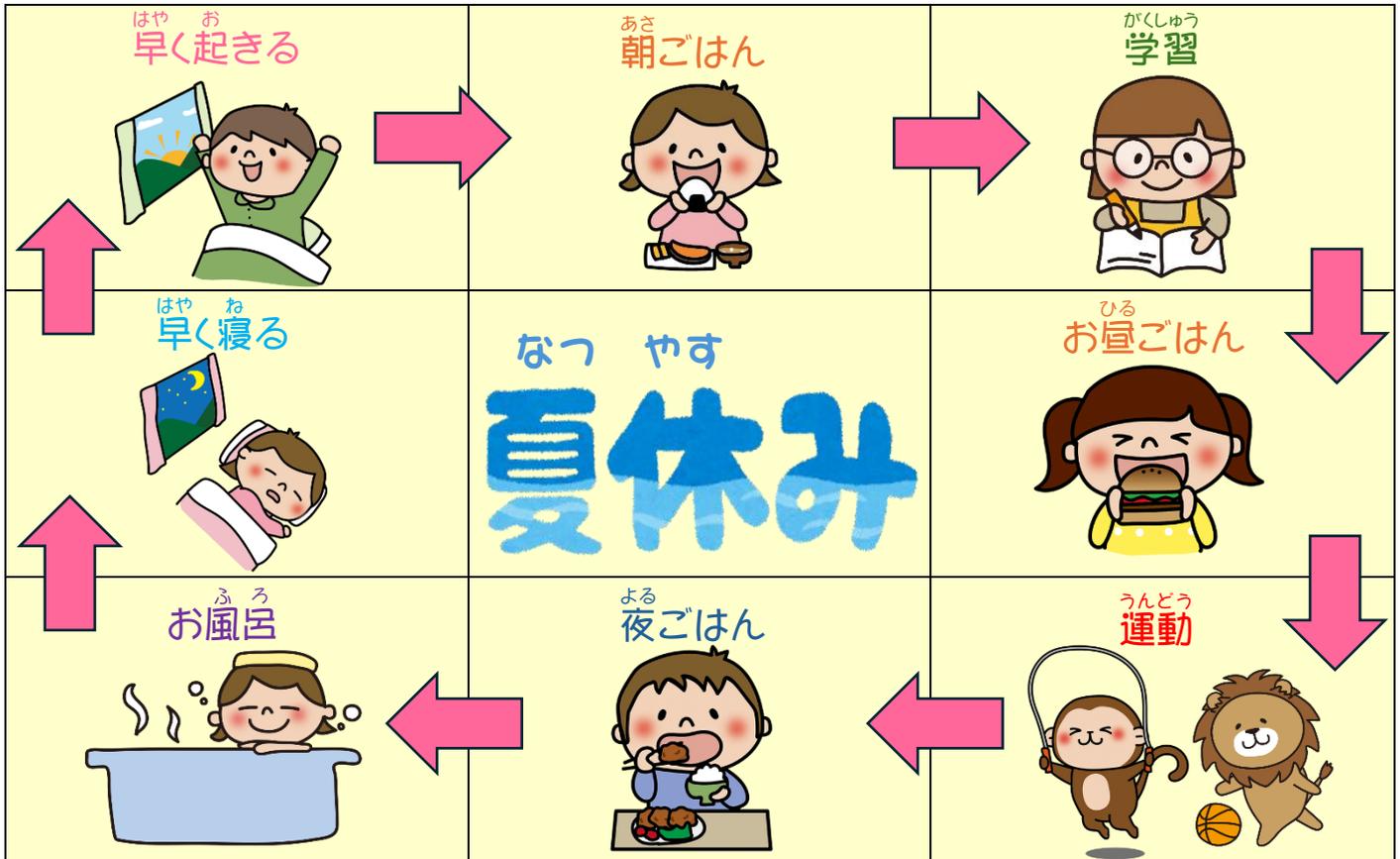
ほけんだより なつやす とう 夏休み号

令和7年7月23日
水見市立朝日丘小学校
保健室 No.6

もうすぐ楽しい夏休みが始まりますね。健康に気を付けて、元気に過ごしましょう。



なつやす せいかつ ととの す 夏休みも生活リズムを整えて過ごそう



夏休みは、自由に過ごす時間が長くなると思います。長期休みは、ゲームやテレビの時間が多くなったり、寝る時間が遅くなり起きられなかったりしてしまう人も多いのではないのでしょうか。そうすると、休み明けにリズムを取り戻すことがつらくなります。自由時間が多い夏休みこそ、「早寝・早起きをする」「3食しっかりと食べる」「ゲームやテレビは時間を守って使う」「適度に体を動かす」などを心がけ、元気に過ごしましょう。

きづ ちくせきだっすい そうかちゆう 気づきにくい「蓄積脱水」が増加中！

「蓄積脱水」という言葉を耳にしたことはありますか。蓄積脱水とは、体内の水分が少しずつ失われ、長期間に渡って脱水症状になることをいいます。急性の脱水とは違って、すぐに症状が現れないため、気づきにくいといった特徴があります。

汗をかく夏は、いつも以上にこまめな水分補給を心がけましょう。また、日常的な健康チェックも大切です。例えば、尿の色が濃いときは水分が足りていないことが考えられます。蓄積脱水にならないように、気を付けて生活しましょう。



なつ ぼうし 夏ばて防止におすすめの食材を紹介します。夏休み中に食べてみてはいかがでしょうか♪



おうちの方へ

○健康診断後の受診・治療について

普段の平日は病院に行きづらい方も多いと思いますが、夏休みを受診・治療のチャンスとされてみてはいかがでしょうか。病院を受診されましたら、受診カード・治療カードは、学校にご返却をお願いいたします。