



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急に気温が上がった日は特に注意が必要です。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べ、こまめな水分補給を心がけてくださいね。



生活習慣改善プロジェクト！

板野支援学校では昨年度に引き続き、肥満予防や生活習慣改善の取組を始めています。夏休みや授業中に行っている運動に加えて、体重を記録したり少し食事に気をつけてみたり、継続した積み重ねが大切です。毎日続けられる簡単なことから始めてみませんか？ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。

睡眠

- ・早寝早起きをして十分睡眠をとる。

食事

- ・バランス良く、栄養をとる。
- ・油分、塩分、糖分を控えめにする。

運動

- ・外で遊んだり、家の手伝いをしたりして体を動かす。

令和7年6月25日
いたのしえんがっこう
板野支援学校
だいほけんしつ
第1保健室

～夏休みは受診を～



定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。
健診を受けた方には、病院受診をお願いします。
長い夏休み、病院へ行って検査したり、むし歯を治してもらったりするチャンスです。よろしくお願ひします。

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かけなくなってしまい、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかりと寝よう。



水分不足

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



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

* 7月の保健行事 *

1日 体重測定

