



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

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と食べ、こまめな水分補給を心がけてください。



## 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。

昼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。



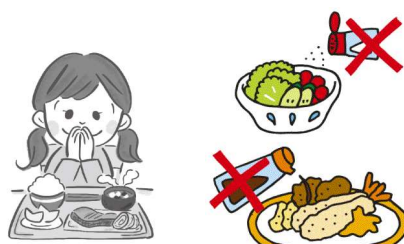
### 睡眠

- 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、家のお手伝いをしたりして体を動かす。



## ～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。  
健康診断を受けて通知をもらった方は、病院受診をお願いします。  
長い夏休み、病院へ行って検査をしたり、むし歯を治してもらったりするチャンスです。よろしくお願いします。

## 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とかけなくなって、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くから、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

＊7月の保健行事＊

1日 体重測定

