



郡上特別支援学校 保健室

令和7年7月 15日

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

夏こそ！

早寝

早起き

朝ごはん



いよいよ夏休みが始まります。楽しく元気に夏休みを過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。睡眠や食事など、しっかりと生活習慣を整えることで、元気に活動でき、夏バテや熱中症を予防することができます。

充実した夏休みを送るために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

睡眠不足

睡眠不足だと、汗をしっかりとかけなくなり、体温の調節がうまくできなくなります。毎日しっかり睡眠をとることが大切です。



熱中症の原因は  
3つの不足!?

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ります。朝や夕方など、涼しい時間に散歩や体操など、軽い運動をしましょう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくため、体の水分が足りなくなります。こまめに水分補給をしましょう。



水分補給のときの注意!

気を付けたいのは、サイダー・ジュースなどの「清涼飲料水」です。清涼飲料水には糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高くなります。そのため、ふだんの水分補給には水かお茶がおすすめです。

遊びや運動をしてたくさん汗をかけたあとは、水分だけでなく、塩分もとりましょう。



冷たいものも要注意!  
あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えてすぎて体調が悪くなったりお腹が痛くなったりします。上手に水分補給をしましょう。



## 保護者の皆様へ ～保健室からのお知らせ～

🍉 健康診断で所見のあった場合は、個々に受診のお知らせをお渡ししています。まだ医療機関を受診していない場合は、夏休みを利用して、受診しましょう。受診後は、学校に用紙を提出してください。

🍉 これまでの健康診断の結果を「健康カード」にまとめ、各ご家庭に配付します。ご確認いただき、夏休み明けに担任までご返却ください。

🍉 学校でお預かりしている坐薬や緊急時のお薬を夏休み前に返却します。ご家庭で個数や使用期限等ご確認いただき、夏休み明けに担任または保健室へご提出ください。

