

ほけんだより 7月

れいわ ねんしがいつつか ひょうごけんりつわだやまとくべつしえんがっこう
令和6年7月5日 兵庫県立和田山特別支援学校

なつほんばん 夏本番になってきました。ことし へいねん 今年も平年よりもあつ 熱くなるようです。
あつ 暑さに負けないからだ 体づくりをこころ 心がけましょう！ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をしっかりと
して、げんき 元気いっぱいになつやす 夏休みをむかえましょうね 🌞



ねっちゅうしょうよ ほう 熱中症予防のために… うんどうまえ 運動前にチェック！



あさ 朝ごはんは食べたかな？



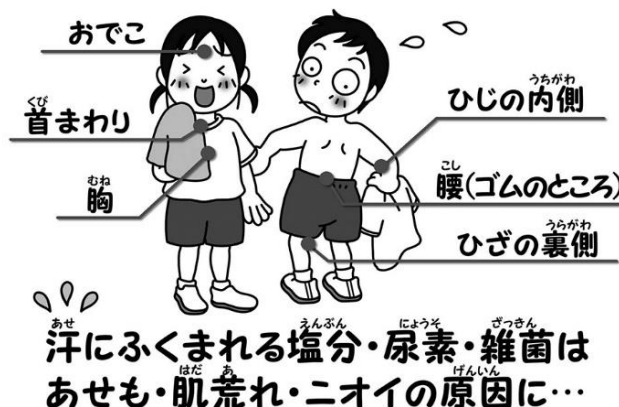
たいちょう もんだい 体調は問題ないかな？



すいぶん 水分はとったかな？

あせ 汗はこまめにふこう！

やす 休み時間や体力づくりのあとは、みんなあせ 汗を
たくさんかきますよね。うんどう 運動をがんばったあと
はしっかりと汗をふきましょう！すいぶん 水分をとること
もわす 忘れずに。そと 外はもちろん、きょうしつ 教室やたいいくかん 体育館で
もねっちゅうしょう 熱中症に気を付けましょう！





あつ 暑さをのりきる！ なつ 夏バテしない しょくせいかつ 食生活



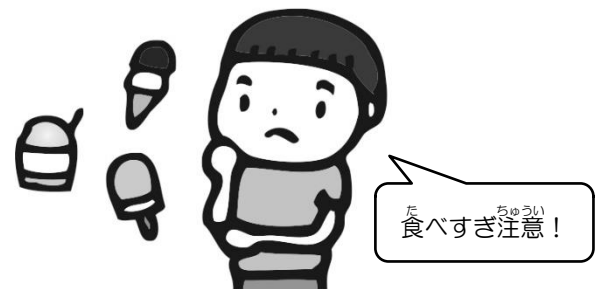
しょく きほんは3食+えいようバランス

なつ や さい 夏野菜もたくさん食べよう



すい ぶん 水分ほきゅうはお水かお茶で

あまいもの・つめたいものはひかえよう



れい ぼう ほどよい冷房がいいよ！

ねんねん あつ 暑さが厳しくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい〜」と思うかもしれませんが、ちょっと待って！

確かに、猛暑に適度な冷房は必要ですが、冷やし過ぎには注意を！ 体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコロジ-的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。

夏場の部屋の温度の目安は28℃くらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方〜夜など比較的涼しい時間に外を散歩するのもおすすめです。

