

ほけんだより



れいわ ねんなつやす ごう
令和7年夏休み号
はんしんとくべつしえんがっこう
阪神特別支援学校
ほけんしつ
保健室

なつやす はじ なが やす しんぱい せいかつりずむ みだ きそくただ せいかつ
夏休みが始まります。長いお休みで心配なのが、生活リズムの乱れです。規則正しい生活で
げんき なつやす す がっき みな あ たの
元気に夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、また皆さんに会えることを楽しみにしています。



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

紫外線から体を守ろう

紫外線を浴びすぎると、将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

- ✓ 紫外線が強い午前10時～午後2時は外出をさける
- ✓ 帽子
- ✓ 日かげ
- ✓ 日焼け止め
- ✓ 長袖長ズボン
- ✓ 日傘
- ✓ サングラス

