



ほけんだよ

令和5年8月1日
三好特別支援学校
保健室

まいにち あつ ひ つづ 毎日、暑い日が続いていますが、みなさんは、夏休みを元気に過ご
していますか。ねぐる しい よる でも よく ねむ る ことが できる 「快眠ポイント」
を 参考 に 楽しく 元気に 夏の 思い出 を たくさん つくって、9月 から 元気に
登校 してくださいね。



快眠のポイント

寝ぐるしい夜でもよく眠れる

★ 眠る2~3時間前にお風呂に入る



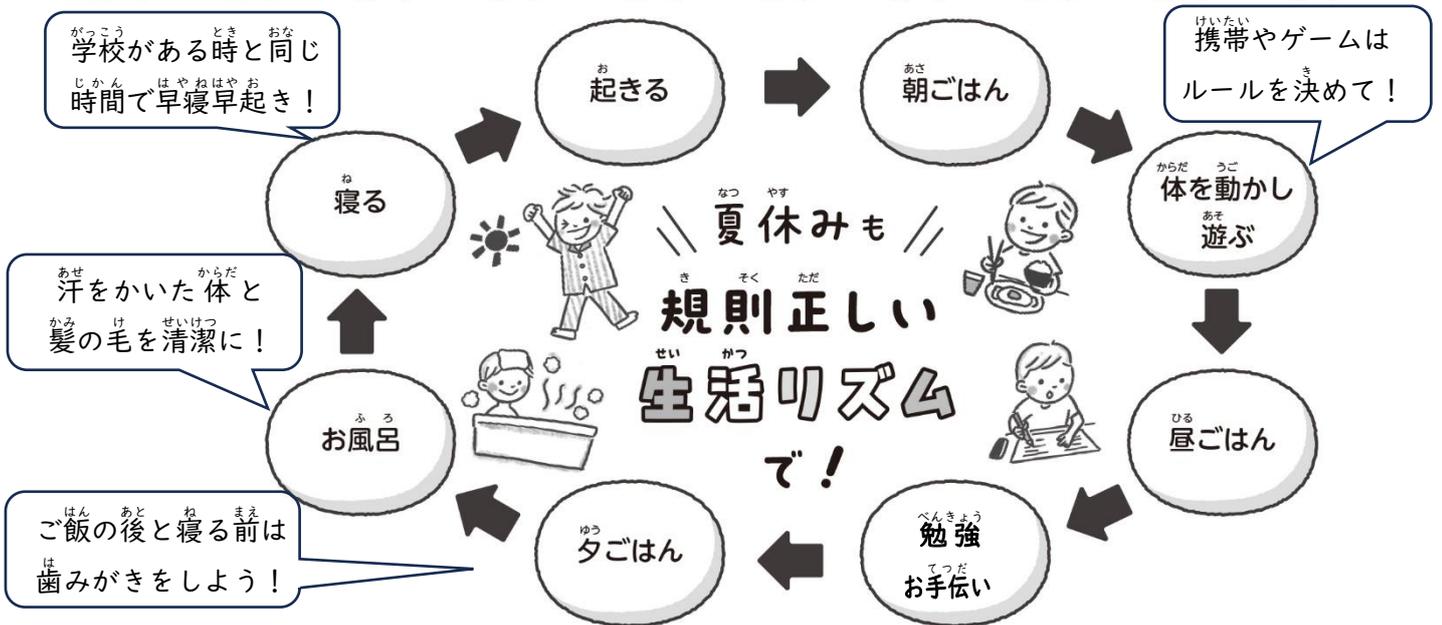
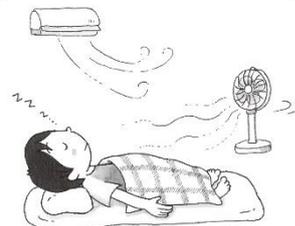
★ 昼寝は短めに



★ 汗がすぐ乾く素材のパジャマにする



★ エアコンや扇風機で部屋を涼しく





防ごう 子どもの熱中症

子どもの熱中症を防ぐポイント

子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。汗をかき機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面からの照り返しを強く受けるためです。

- 水筒を持ち歩かせ、のどが渇く前に水分を取らせる
- 通気性が良く、汗をよく吸う服を着せる
- 帽子をかぶらせる
- 日陰や室内でこまめに休ませる



夏休みにイカ 気をつけたい

危険な場所にイカない



知らない人にイカない



出かけるときは伝えよう

おでかけしたい!



一緒に行こうか

夏を元気に過ごすために

タンパク質 ビタミンをとろう

夏は、そうめんなど「炭水化物」ばかりの食事になりがち。不足しがちな栄養素を積極的にとりましょう。

タンパク質

肉（鶏ササミ、豚ヒレ肉 など）
魚（マグロ、カツオ など）
大豆（豆腐、納豆、豆乳 など）
卵



ビタミンB₁

うなぎ
豚肉
卵



ビタミンB₂

レバー
牛乳
納豆



ビタミンC

キウイフルーツ
赤ピーマン
ブロッコリー

