



令和6年7月19日

秋田市立浜田小学校

保健室 No.6

はみがきカレンダーに色をぬろう！

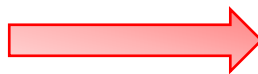
保健給食委員会で夏休みバージョンのはみがきカレンダーを作成しました。はみがきをした回数に合わせて色ぬりをし、最終日にはふりかえりを書いて、学校が始まったときに提出してください。



夏バテに勝つ！！



- ・眠れない
- ・身体がだるい、やる気がでない
- ・頭が痛い
- ・食欲がない



これらはどれも、
夏バテの症状です。

夏バテを予防するために…

睡眠時間を確保する	エアコンの温度を下げすぎない	1日3食食べる	適度な運動をする
疲れは夏バテの原因となります。眠ると疲れはとれます。しっかり寝て、疲れをためないようにしましょう。	外と室内の温度差が大きいと、体温調節がうまくいきません。 室温が28℃位になるように設定をしましょう。	毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝食は1日のエネルギーとなるので忘れずに食べましょう。	汗をかくことで体温調節を行っています。体温調節がうまくいくように、適度な運動をしましょう。



健康診断で通知書(色紙)をもらった方は、早めに病院を受診して、すっきりとした気持ちで休み明けを迎えましょう。



健康診断のお知らせ

期日	検査項目	時間	備考
8/27(火)	身体測定②	1校時：1～3年 2校時：4～6年	体育着の半袖・半ズボンを着て行います。髪は、頭の上で結ばないようにしましょう。