

夏休み号

神郷北小学校 保健室  
令和7年 7月 18日  
NO.5  
おうちの人とよんでね

いよいよ明日から夏休み!あまりの暑さに、冷房のきいた部屋でずっとすごしたり、冷たい食べ物ばかり食べたりしていると、夏バテの原因になってしまいます。「体を冷やす生活習慣」になってしまわないよう気をつけて、元気に夏休みをすごしましょう。



この夏はこれをやめよう!



朝ごはんをぬく



エアコンの設定温度を低くする



冷たいものばかり食べる・飲む



1日中ごろごろする

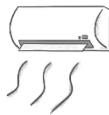


夜ふかしをする

＊ エアコン活用のポイント

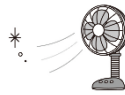
設定温度

体にとって負担のない快適な部屋の温度は26~28℃です。



風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎてしまうので、風は上向きにして扇風機などで空気を循環させましょう。



朝は WBGT 情報チェックを!

WBGT とは、熱中症を予防するための「暑さを表す数値」です。アプリや天気予報でも発表されています。朝、WBGT をチェックし、あまりにも数値が高い(31以上)ときには、運動やお出かけの予定を変えるなどして、熱中症予防に役立てましょう。



～1学期のまとめ～

★保健室利用状況

けが(外科) 19 件  
病気(内科) 6 件

★ハッピーチェック

- ・ティッシュ忘れが多い
- ・身だしなみは、多くの人がよく整っていました

～おしらせ～

★夏休み生活リズムカード

期間:8月23日(土) ~27日(水)

提出日:8月28日(木)

生活リズムを整えて、元気に2学期のスタートをきりましょう!

夏休みは治療のチャンス



健康診断で受診のおすめをもらってまだ受診していない人は、夏休み中に治療を済ませましょう!

