



# ほけんだより

令和7年7月  
瀬戸SOLAN学園  
発行：保健室

気温も湿度も高い日が多くなり、いよいよ夏がきましたね。夏を元気に乗り越えるためにも、しっかり睡眠をとること、3食しっかり食べること、身体を動かして暑さに慣れることが大切です。  
熱中症に注意しながら暑さに慣れていきましょう。

## 元気に過ごす！良い生活習慣を身につけよう

### 生活習慣を見直そう！

毎日を元気に過ごすためには「生活習慣」がとても大切です。  
次のことができているかチェックしてみよう！



- 朝ごはんを毎日食べている
- 夜9時までに寝ている
- 毎朝、同じ時間に起きている
- テレビやゲームの時間を守っている
- 外で元気に身体を動かしている

### ◆朝ごはんの大切さ◆

朝ごはんは身体と頭を自覚めさせてくれます。  
朝ごはんを食べると…

- 頭がスッキリする！
- 授業に集中できる！
- 便通が良くなる！



# ◆よい睡眠でパワーアップ◆

夜ふかしや、寝不足は次のような影響があります…

- ・ 朝起きられない
- ・ イライラする
- ・ 勉強に集中できない



！ 小学生は9～10時間の睡眠が目安です

おうちの方へ



にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



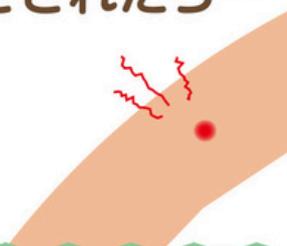
公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも



にさされたら…



保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ