



松橋支援学校

保健室

平成 27 年 6 月 30 日

7月になり、あっという間に1学期最後の月になりました。最近、お店で、七夕飾りを見つけることが多くなりました。色とりどりのかざりや短冊、そして願い事。七夕飾りをみると、いよいよ夏だなと感じると同時に、かわいい願い事を見て、うれしくなります。みなさんはどんな願い事を書きますか？

これから、ますます暑くなってきます。体調管理に気を付けて、残りの1学期を元気に過ごしましょう♪

すいぶん

水分をしっかりとろう！

7月に入り、夏休みが近づくと共に、暑さも増してきます。気温が上がっていくと、『夏バテ』や『熱中症』などになりやすくなります。『夏バテ防止』『熱中症予防』には、水分をとることが大切です。以下の点に注意して、しっかりと水分をとり、暑い日々を元気に過ごしましょう。

＜水分をとるときの注意点＞

①水分は一度にコップ一杯まで。水分はこまめにとることが大切！

②甘い物や冷たい物を飲みすぎない！

清涼飲料水を飲みすぎないために

清涼飲料水を飲みすぎないために、次の3つのことを実行してみましょう。

①コップに

取り分けて飲む



②のどが

かわいたときは、
水やお茶を飲む



③冷蔵庫にいつも

入れておかない
ようにする



清涼飲料水には砂糖
が多く入っています。

プール学習が始まりました♪

6月22日からプール学習が始まりましたね。プール学習中にけがや事故のないように安全に、そして楽しいプール学習ができるように、先生の話をしっかり聞き、きまりを守って参加しましょう。

また、安全に楽しいプール学習にするために、期間中の健康観察の強化をお願いします！

安全で充実した
プール学習にしよう

