

ほけんだより



令和7年7月
亀岡市立育親学園
保健室

7月に入って、1学期も残りわずかとなりました。4月からさまざまな行事や授業に一生懸命取り組んできたこととおもいます。2学期も良いスタートを切れるよう、夏休みは心も体もゆっくり休めてください。これから気温はぐんぐん上がることが予想されます。熱中症には十分注意しましょう。

熱中症に気をつけよう！

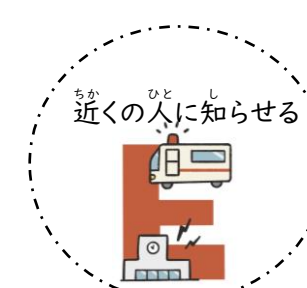
気温や湿度が高い場所に長い時間いると、頭がいたくなったり、熱が出たりすることがあります。これを熱中症と言います。

このほけんだよりでは、「①熱中症にならないために気をつけること」「②熱中症になったときにすること」について紹介します。

【熱中症にならないために】



【「熱中症かもしれない!」と思ったときは】



健康に過ごそう!

なつやす 夏休み

楽しい夏休みを過ごすためには、健康な体が必要です。体調を崩さないよう次のことを意識して過ごしましょう。



メディアは時間を決めて



適度な運動



規則正しい生活リズム

大阪・関西万博の見学に向けて体力をつけよう!

育親学園が万博に行く9月はまだまだ暑いことが予想されます。今のうちから、暑さに慣れておきましょう。ウォーキングやお風呂につかることは効果があると言われています。ぜひ試してみましょう😊

