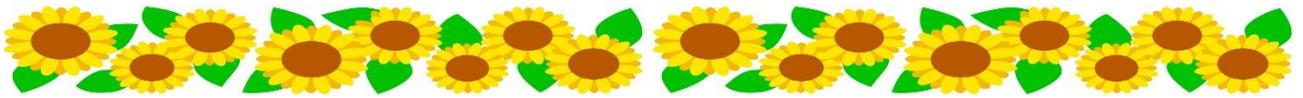


# ほけんだより夏休み号

令和6年7月19日  
東京都立武蔵台学園  
校長 金子 猛  
担当 保健室

いよいよ夏休みですね。毎日暑い日が続きますが、リズムある生活を心がけて、  
熱中症や夏バテに気を付けながら、元気に過ごしてください。



こんなときもキケン!  ねっちゅうしょう

つかれている



すいみんぶそく



おなかをこわしている



しょくじをとっていない



体調を崩していたり、疲れていたりする時は、熱中症になりやすいので気を付けましょう。

## 夏休みを元気に過ごすために

- 早寝早起きをしよう。
- 食事は1日3回とろう。
- エアコンは適温で過ごそう。
- 体を動かそう。
- 外出時は帽子と飲み物を持とう。
- 冷たいものや甘いものの取りすぎに注意しよう。

## 水分補給のルール

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む

