



令和8年度
7月3日(金)
豊見城市立
座安小学校

7, 8月の保健目標

- ・夏を健康に過ごそう
- ・病気の治療をしよう

長い梅雨が明けて、これから夏本番！ 厳しい暑さが続いていきます。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると体調をくずしやすくなってしまいます。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすりと眠りましょう。

暑さに負けず、元気に過ごしていきましょう。



暑さに負けない！ 元気な夏の過ごし方

こんな症状が夏バテです

- ・疲れやすい
- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・なんとなく熱っぽい
- ・立ちくらみ
- ・むくみ
- ・やる気が出ない



夏バテ対策はこれだ！

1. 生活リズムを整える
2. 体を冷やしすぎない
3. 入浴時は湯船につかる
4. 睡眠をしっかりとる
5. 適度な運動を心がける
6. こまめに水分補給する
7. 栄養バランスの良い食事



7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇！」と伝えてみよう(心の中でだけでもOK)

小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。

