

ほけんだより 7月

令和7年7月1日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島誠一郎
養護 教諭

7月の保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症の予防をしましょう

なつ
夏こそ

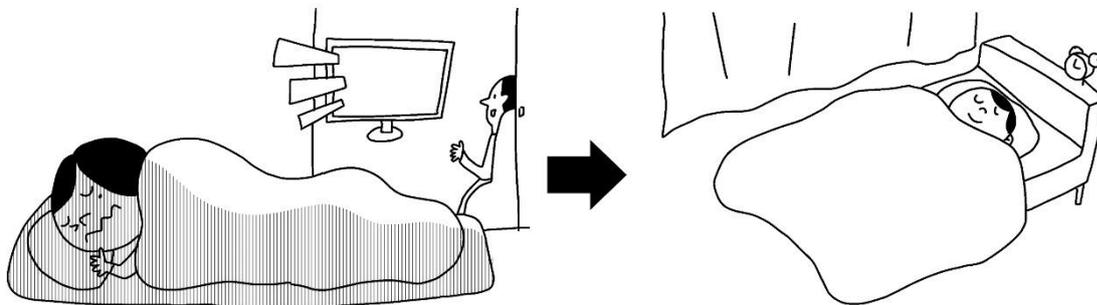
はやね はやお あさ
早寝 早起き 朝ごはん

たの なつ す 楽しく夏を過ごすためには「早寝 早起き 朝ごはん」がおすすめです。
あつ ひ は たいおん ちょうせい 暑い日は、体温の調整をしようとして体は頑張るため、疲れやすくなり
ます。じぶん おも 自分が思っている以上に、体が疲れていることがあります。
そんなときは、いつもよりはや やす 早めに休むことを意識してみましょう。
たくさんねむれば、あさ スムーズに起きることができ、朝ごはんもおいしく
た 食べられるはずです。げんき す 元気に過ごすために、この夏は

はやね はやお あさ
「早寝 早起き 朝ごはん」を心がけましょう。



ぐっすりとおねむるためには…



でんき け 電気を消してふとんに入っても、ほかの部屋のテレビなどから音や強い光が出てい
ては、なかなかねむることができません。ねむる時間になったときに、静かなかんきよ
うにするために、かぞく みんなできょうりやく 家族みんなで協力しましょう。

裏面もお読みください

