



令和7年7月2日
堺市立安井小学校 保健室

7月の保健目標は、「夏の健康に注意しよう」です。

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えることができます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態です。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

もうすぐ
夏休みが始まります!



学校がお休みの日も
早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう!
生活リズムを整えると、心もからだも健康に過ごせます!

夏休みを全力で楽しめますよ~^^♪



覚えておこう (Let's remember)

水分補給のコツ (Tips for hydration)

がぶ飲みではなく少しずつこまめに (Not gulping, but drinking little by little frequently)

塩分 や ミネラル、糖分と一緒に (Salt, minerals, and sugar together)

のどが渴く前に (Before your throat gets dry)

朝起きたとき、お風呂の後は コップ一杯分プラス (After waking up and after the bath, add one cup more)