

# ほけんだより 8月

R5.8/28 (月)

NO.5

岩沼高等学園

川崎キャンパス

## \* 今月の保健目標 \*

### なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう

ことし なつやす いろいろ で ひと じゅうじつ なつやす  
今年の夏休みは、色々なところに出かけた人もいないのではないでしょうか？充実した夏休みに  
なっていたらいいなあと思います。

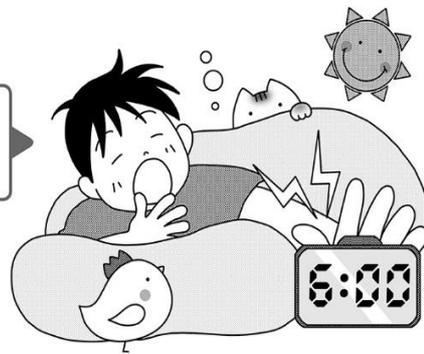
なつやす ちゅう せいかつ くす あさお たいよう ひかり あ ととの  
夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、「朝起きて、太陽の光を浴びること」から整  
えてみましょう。

かつどう きゅうよう なつやす あ がっこう せいかつ な  
活動と休養のバランスをとりながら、夏休み明けの学校の生活に慣れていきましょう☆

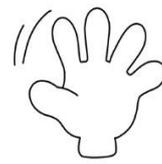


しっかり寝る

少し寝不足でも朝は  
とりあえず起きる



## 夏の 疲れ バイバイ!



好きなことで  
リラックス～



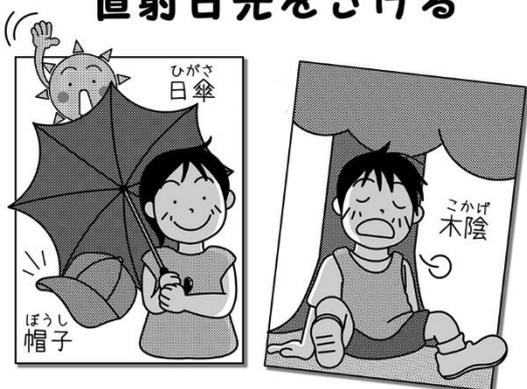
豚肉なんて  
おススメですよ

しっかり食べる!

# あつ ねっちゅうしょう ちゅうい まだまだ暑い！！熱中症に注意しよう！

まだまだ気温が高い日が続くようです。続く暑さによって、自分が思っているよりも、体に疲れが溜まりやすくなっています。熱中症にならないように、予防をしっかりとおこなっていきましょう。

## ちよくしやにつこう 直射日光をさける



熱中症に注意！

## こまめに すいぶん えんぶん ほふゆう 水分・塩分を補給する



## はげ 激しい運動は あつ 暑さに慣れてから



## むり 無理をしないでやす やす 休む



## ずつう アイスクリーム頭痛

つめ 冷たいものをいっき た 一気に食べると、あたま 頭がキーンといた 痛くなる場合があります。この現象には「アイスクリーム頭痛」というせいしき 正式な名前がつけられています。いた 痛くならないために、ゆっくり と食べることをおすすめします。

いた 痛みはなが 長くても 5分くらい

おさ で治まります。

