

すくすく

7月の保健目標
夏を元気よくすごそう。



志木市立志木第四小学校 保健室 R6,7

夏の暑さに負けないな!

夏バテ知らずさん
をめでして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。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。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

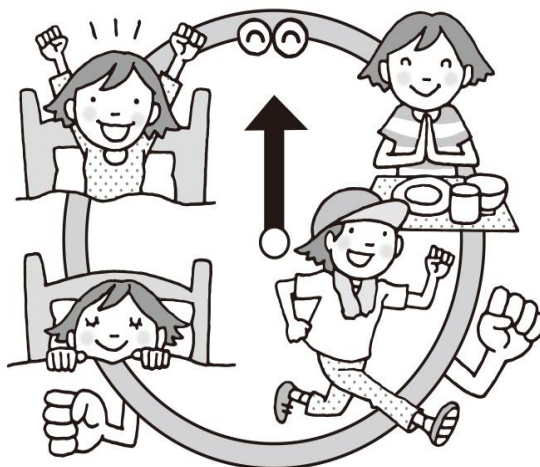


☆お出かけには、帽子と

水筒と汗拭きタオルも持って行こう。



規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

流れる汗をしっかりとふくと次の汗が出やすくなります。