

# すくすく

志木市立志木第四小学校 保健室 R7,7

7月の保健目標  
夏を元気よくすごそう。



## 熱中症の原因は 3つの不足!?

### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

「早起き・朝飯・日光浴」…早起きするには、たっぷり眠る時間が必要です。気持ちよく朝起きられるように、少しずつ早寝に取り組んでください。

早起きをしてお日様の光を体が感じると、早寝ができるようになります。夏休みも学校がある時と同じ時刻に起きて、朝ごはんが食べられるように、おうちの人と話をしてください。



夏の暑さは変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。