

ほけんだよい



★おうちの人といっしょに
よみましょう。

長久保小学校 保健室
令和8年7月17日

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

なつやす
夏休みを
けんき
元気に
すごすために



なつやす
夏休みも
はや 早起き・朝ごはん



こまめに
水分補給



ゲームや動画もいいけど
夏っぽいことしよう！

なつ やす げんき
夏休みあけ、元気なみなさんと
あ たの
会えるのを楽しみにしています！

