

2025. 7. 1

























夏休み、計画的に！

A circular collage of various leisure and sports activities. In the center is a sailboat on water. To the left are three stars and a soccer ball. At the bottom are an open book and a pencil. To the right is a girl in a hat holding a CD. The background of the collage shows clouds and birds.

～健康診断結果を受けて～ ● ● ● ● ●

























結果の
お知らせ

れ い ぼ う び よ う

冷やしすぎはNG！冷房病

れいぼうびよう (クーラー病) は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と
 あつ おくが い き ひ ろう かん かた ず つう ふく つう ふ
 暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不
 ちょう あらわ たいしよほう しつない そと き おん さ い ない ちようせい
 調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整す
 る、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お
 ふ ろ ゆ はい あた
 風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

ち りょう じゅ しん
治療・受診をすませよう!



すこ はや ね
少しずつでも…早く寝よう!



きほんは3^{しょく}食+えいようバランス

なつ や さい た
夏野菜もたくさん食べよう

水分^{すいぶん}ほきゅう^{みず}はお水^{みず}かお茶^{ちや}で

あまいもの・つめたいものはひかえよう



熱中症に
注意

この時季は自分の
ことはもちろん、友
だちのことも注意し
て見てあげてね。



睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意