



# 保健だより

No.151

桐生市立商業高等学校 定時制

2023/7/14

## もうじき夏休み！

今年の夏も暑くなる予想です。  
熱中症に気をつけてすごしましょう。

夏休み中も生活リズムをくずさないようにしましょう。

1 夜ふかしをしないで睡眠をしっかりとり、決まった時間に起きる。



2 食事は主食・主菜・副菜をバランスよく食べる。



- ◎ 主食はごはん、パン、めん類のこと
- ◎ 主菜は肉、魚、大豆製品のこと
- ◎ 副菜は野菜、海そう、きのこ類のこと

3 暑さ対策をする



- ◎ 涼しい服装をする。
- ◎ 日かげを利用する。
- ◎ ぼうし・日がさを使う
- ◎ こまめに水分・塩分補給をする。
- ◎ 体調が悪いときは無理をしない。

4 暑い時間帯をさけて、無理せず自分にあった運動をする。



受診のおすすめをもらった人は

早めに受診し、夏休み明けの  
9月1日(金)始業式の日に  
受診後の報告書を担任か、養護教諭  
川島まで提出してください。

