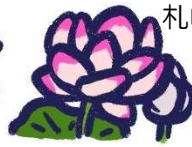


# ほけんだより

がっづろ  
月号



札幌市立藤の沢小学校

保健室

7月号

夏休みまであと1か月となりました。だんだんと気温が上がり、暑い日が増え、熱中症が心配な季節になってきましたね。  
熱中症を予防するためには、こまめな水分補給や服装の工夫も大切ですが、しっかり食べてよく眠り、規則正しい生活で体調を整えておくことが何より重要です。暑さに負けず、元気に過ごしましょう☀



## —— 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。

