

ほけんだより7月

2026年度 ハノイ日本人学校 保健室

7月に入りました。暑さにもだんだん慣れてきたでしょうか。
もうすぐ夏休みもはじまりますね。新学期からあっという間に夏休み、駆け抜けてきたように感じます。皆さんは1学期をどのように過ごしましたか？
楽しい夏休みを迎えるためにも、体調管理をしっかりと健康第一で元気に過ごしましょう。

今月から、ほけんだよりはクラスルームでの配信になります！より一層、みなさんにしっかりとじっくりと読んでいただけると嬉しいです。

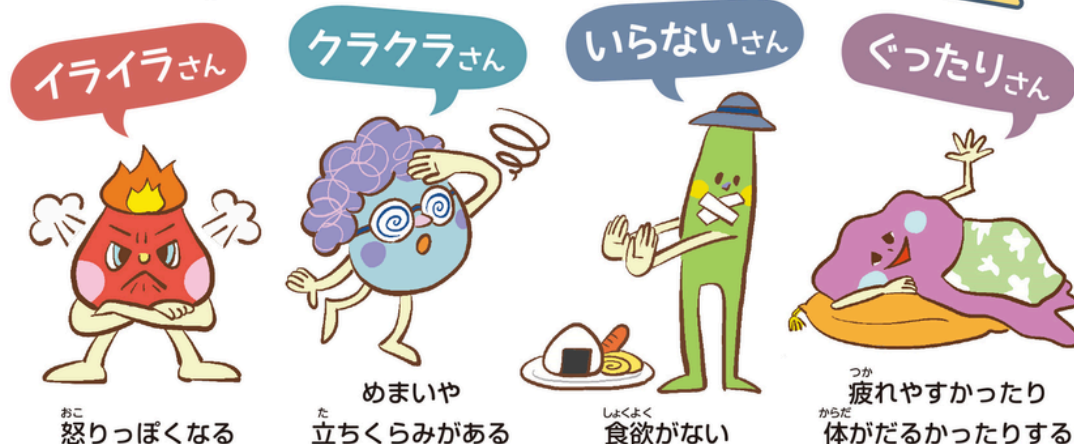
—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



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。

夏バテさんたちに注意!



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

室内で出来る運動

暑さで中々外に出るのも危険なことが多いハノイ。だからといって、身体を動かさないのも、体力が落ちたりケガをしやすい身体になったりと悪循環になります。暑さやケガに負けない身体を作るために、おうちで簡単にできる運動を取り入れるのもいいですね。是非時間のある休みの日や、スキマ時間を見つけて意識的に体を動かしていきましょう。



タオルを使った体操は、ストレッチや、筋力トレーニング、有酸素運動など使い方によって様々な運動ができます。自宅でも簡単にできるのでおすすめです。

インターネットやYouTubeなどで、楽しく簡単に自宅で出来る運動を調べて実践してみるのもいいですね。