7がつ ほけんだより

畑田小 ほけんしつ
2021 夏休み号

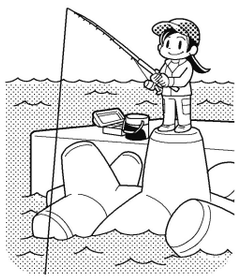
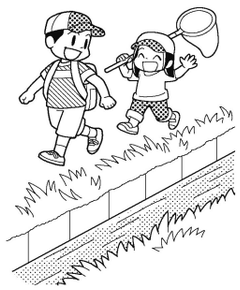
1学期もようやく終わりました！　遠足に行けず残念でしたが、去年はできなかった5年生のディキャンプや、6年生の修学旅行が実施できて、本当に良かったですね。2年ぶりの長い夏休みです。暑い日が続きますが、熱中症や水の事故に十分気をつけて、元気いっぱいですごしてくださいね。

水の事故に注意！

行き慣れた場所でも、子どもたちだけで水辺に遊びに行っては絶対にいけません。

水の事故が起こるのは

- 水泳中
- 水遊びをしていて
- つり・魚とりをしていて
- 水辺の近くを歩いていて

だれかが水におちても・・・絶対に飛び込まない！

- 大声で大人を呼ぶ
- 空のペットボトルなどを投げる
- 腹ばいになって、棒やベルトなどを差し出す

立っていると、ひっぱられて水に落ちてしまします。

なつにたくさ～んかく あせクイズ いくつわかるかな？？

① 1日に出るあせの量は、牛乳ビン1本より多い。（　○・×　）
② あせを出す穴（汗腺の出口）の数は、住んでいるところや人によってちがう。（　○・×　）
③ あせのにおいの原因は細菌（バイキン）である。（　○・×　）
④ 暑いときにかくあせと、きんちょうしたときにかくあせは、成分がちがう。（　○・×　）
⑤ あせをかきにくい人は、あせをよくかく人より暑さに強い。（　○・×　）

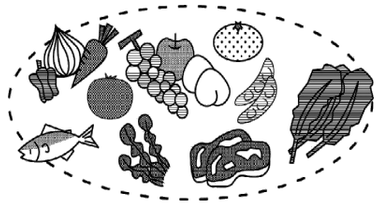
こたえは、ほけんだよりの下の方にあるよ↓♪

夏を元気にすごそう

冷たいものを とりすぎない

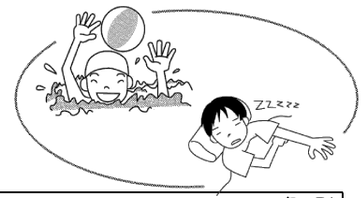
暑いときは、胃や腸の働きもにぶります。こんなとき冷たいジュースやアイスをとりすぎると、おなかをこわしたり、食欲がなくなってしまいます。

栄養をしっかりとる



汗をかいた体には、ミネラルが少なくなっています。ミネラルは体の調子をととのえる大切な栄養素ですから、いろいろな種類の食べ物をしっかり食べて、夏バテを退治しましょう。

いっぱい運動してしっかり休養をとる



食べたものは、適度な運動と休養で体によく吸収され、体を成長させます。運動と休養でじょうぶな体をつくりましょう。

冷房（クーラー）のきかせすぎに注意

暑いからと冷房をきかせすぎてはいけません。外との気温差が大きすぎると、頭が痛くなったり、体がだるくなったりします。

夏休みは治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治してしまいましょう。

クイズのこたえ

① ○：1日に500ml、牛乳ビン2.5本分です。激しい運動では、1時間に1リットル以上出ることも…。
② ○：暑い地方の人は多い。2歳ごろまでにきまる。
③ ○：あせをかいてすぐにふくと、においがすくない。
④ ×：いっしょです。
⑤ ×：たくさんかいた方が暑さにたえられる。