# (ま(ナムナニ'd

じめじめとした梅雨が萌けて、もうすぐみなさんが楽しみにしている复休みですね。プールや滝、花火など… 愛は楽しいことがいっぱい!愛休みを楽しく過ごすには、なにより元気が一番大切です。 学ね・学起き・朝ご はん、規則正しい生活をして、暑さに負けない体づくりをしましょう。熱中症や質バテに気をつけながら夏 の思い出をたくさん作ってくださいね!



お風呂に浸かる、あたたかい ものを飲む、室内ではカーデ



# お風呂の3つの効果

温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯 ふくこうかんしんけい はたら につかると、副交感神経が働い



水中の体は、約9分の1程度の 動 重さになるので、体を支えている がなった。 関節や筋肉の緊張がほぐれます。



### 水圧効果

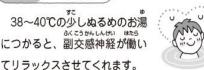
3つの効果で

体 をいやしてくれる! お風呂ってすごい!

お風呂の中では、胴回りが3

心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行

がよくなったりむくみをとってくれます。





ろうかを走ってい

る人がたくさんい

ました。 大きなけ

がになります。

自動を思りアノかい 保湿することも忘れずに

遊んでいたら

太陽の光に含まれる紫外線によっ

て皮ふが刺激を受けて起こります。

筒じ状態。ひどい場合は

※
が
ぶくれになることも。

肌が真っ赤になった!?

それは 日焼け じゃ



草の多いところで 遊んでいたらチクッ!

それは 虫刺され じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、 ダニなど) や、毒を持った虫(ハチ、 毛虫、ムカデなど)が原因。刺され たところから虫のだ液や毒が皮ふに 入り、炎症が起きます。



こすらず流水で よく洗おう! かゆみや腫れがひどいとき、 すぐ病院で受診を。



首のまわりやひざの裏が かゆくてしょうがない!?

それは あせも じゃ!



ひじやひざの裏、首な ど、汗のたまりやすいと ころで汗腺 (汗の出口) がつまって起きます。

かきむしると、とびひになってし



而也每医您为底层。

など、肌を清潔に

ゲーム・テレビ・タブレット・スマートフォンに使っていた時間を、





あなたは何に挑戦してみる?書いてみよう!

## ほけんしつ 健室のようす(4宵8日~7宵4日現在)

●保健室を利用した人数

1001人 1位 だぼく

2位 すり傷

●多かったケガ

うんどうじょう 運動場

3位 ねんざ、痛み 3位 ろうか・階段

●ケガがよくおきた場所 い きょうしつ



にち へいきんりょうにんずう 1日の平均利用人数 6月 7別 5別 4月 17人 20人

ろうかは 必ず 箦きましょう。