

7月 ほけんだより

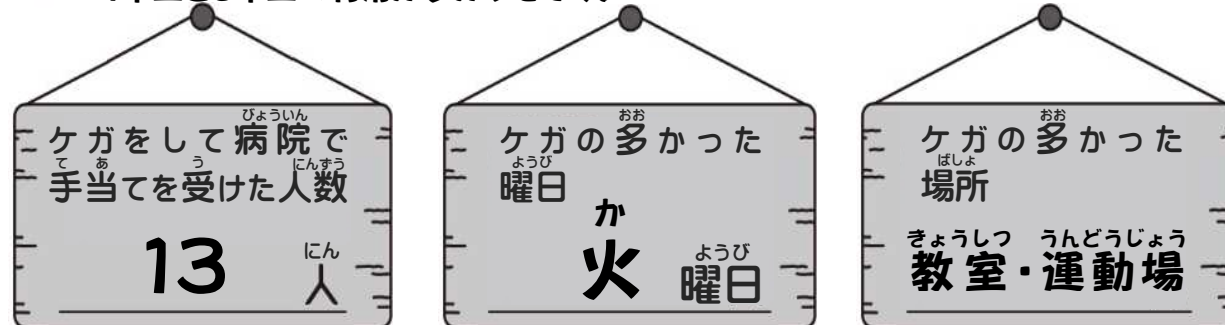
じめじめとした梅雨が少しずつ明けて、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね！プールや海、花火など…夏は楽しいことがいっぱい！夏休みを楽しくすごすには、なにより元気が1番大切です。早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活をして暑さに負けない体づくりをしましょう。熱中症や夏バテに気をつけながら夏の思い出をたくさん作ってくださいね！

7月5日現在

保健室のようす (1学期)



1年生と5年生の利用が多かったです。



ろうかや階段でのケガも多かったです。必ず歩きましょう。



2学期もケガや病気に気をつけよう！



その 水分不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにしやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる

あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

裏面もみてね！

夏休みが始まります！

ケガや病気、事故などには十分に気をつけて、夏休みを楽しくすごしましょう！夏休み明け、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています

な おしておこう



1学期におこなわれた健康診断で受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院にいけないのなら、時間のある夏休みに行きましょう。ちりょう後は、学校にちりょうしたよという紙を出してね！

つ めたいもの

冷たいアイスやジュースには砂糖がたくさん。砂糖のとりすぎは、太るもと。また、冷たいものばかり食べているとおなかをこわしてしまうかも。1日3食、いろいろな食べ物でしっかりと栄養をとりましょう！

や る時間をきめよう

テレビやゲームは時間を決めましょう。近くをずっと見続けることは、目にとっても悪いです。運動不足やすいみん不足にならないよう、メリハリをつけましょう。

す いぶんをとろう

熱中症にならないように、こまめに水分と塩分をしっかりととりましょう！

ジュースに入っている角砂糖は17個！

レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース（濃縮還元）200mL	約 8 個分

水分補給は...



み ださない生活

毎日だらだらと生活していると、夏休み明けの学校生活についていけなくなってしまう。いつもと変わらず、早寝・早起きを心がけましょう！

行ってきまーす！の前に

持ったかな？



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには...

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ

て決めましょう。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかるといいですね。

レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4 家ではメディアを使わない。