

おやこ
親子で読もう！

ほけんだより

しっかりすいみん！
夏バテをふせよう



7月保健目標

☆夏を健康に過ごそう！

令和5年 7月19日国領小学校保健室

もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために

休み中も早ね・
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない



おてつだいや運動で
からだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

冷たいものの
とりすぎに注意



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



☆9月の保健行事☆

- 1日(金) 計測6年
- 4日(月) 計測5年
- 5日(火) 計測4年
- 6日(水) 計測3年
- 7日(木) 計測2年
- 8日(金) 計測1年
- 12日(火) 色覚検査4年
- 14日(木) 歯みがき指導3年
- 22日(金) ハケ岳事前健診5年

日焼けはやけど！



日焼け止め、使おうか？

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらいい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい〜」なんて思っていますか？でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック！



エアコン



エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

〔こたえ〕エアコン…×（暑さに弱くなる）／日焼け…○／水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）／プール…○

暑さの本番がやって来る！

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等のほきゅうも忘れずに過ごしてくださいね。

水着の部分プライベートゾーン

