

ほけんだより 7月

稲越小学校 保健室

雨やくもり空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番。これから暑い日が続きますが、規則正しい生活を心がけ、熱中症に気を付けて、今年の夏も元気に過ごしましょう。

今月の保健目標 **夏を健康に過ごそう!**



夏バテにならないように

☆糖分を取りすぎないように水かお茶で水分補給 ☆すっきり起きるためにしっかり寝よう



☆早寝早起き朝ごはん、しっかり運動
ゲームやテレビはほどほどに!



☆食事は栄養パーフェクトで!
野菜もしっかりバランス良く



☆エアコンは適度な温度に(外気温と5℃差位)
つめたい物を取りすぎないで。



☆好きなことをして上手にリラックス
時々ぬるめのお湯で湯船につかろう



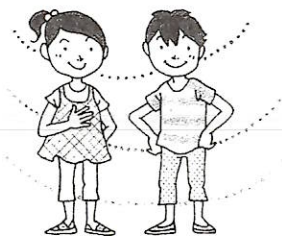
熱中症とは
暑く湿度が高い環境や、スポーツなどで汗をたくさんかいて水分不足になったり、体温が高くなったりした時に、体に様々な症状があらわれます。頭がいたくなったり、気持ちが悪くなったり、ひどくなると立ってられなくなったりします。

熱中症にならないために気を付けて予防しよう!



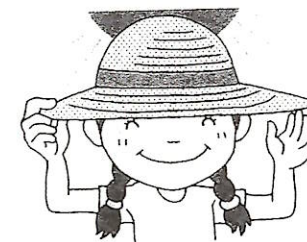
○ゆとりのある風通しのよい服装をしよう

○飲み物を持ち歩きこまめに水分補給



○黒っぽい服は熱を集めやすいので注意

○ぼうしは必ずかぶりましょう



○日かげや涼しい所を選んで歩いたり、「水分とった?」「休けいしよう」と声をかけ合うことも大切です

○体調が悪いと思ったら早めに休けい
食事はきちんと取りましょう

