

7月のほけんだよ

市川市立柏井小学校 保健室 令和4年7月19日

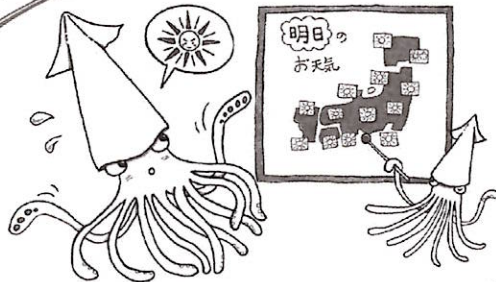
*おうちの方と一緒に読んでください

梅雨の季節が終わりいよいよ夏本番ですね。蒸し暑い日が続いて、体が暑さに慣れていないために体調を崩している人もいます。熱中症予防のためにも、いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、もうすぐやって来る夏休みも元気に過ごせるようにしましょう。



内容を気を配り、もうすぐやって来る夏休みも元気に過ごせるようにしましょう。

いか いつ暑いかい?



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

夏を元気に過ごすポイントは?

ポイントとは...
上から読んで下から読んでも同じ言葉になる文のこと

寝つきいいキツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

鯛は 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

軽い お塩 いるか?

熱中症予防のかきくけこ

- が** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに

知っておきたい お風呂の3つの効果

- その1 温熱効果**
38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。
- その2 浮力効果**
水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。
- その3 水圧効果**
お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして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。

3つの効果で体を癒すお風呂って...
すごい!

★★★ おうちの方へ★★★

- 保健室前の壁に、今年度も「めざせ! むし歯ゼロ」の掲示物があります! クラスごとにむし歯があった人の人数の「むしバイキンくん」が貼ってあります。むし歯の治療が終わったら、治療勧告書を担任の先生へ提出してください。治療が終わると、「むしバイキンくん」が減っていきます! 治療がまだの人は夏休みを利用して受診をおすすめします。
- 家族みんなで、アウトメディアに挑戦してみませんか? もうすぐ夏休み。家で過ごす時間も増え、メディア(テレビ・スマホ・ゲーム・パソコン)を利用する機会も増えると思いますが、自由な時間がたくさんあるので読書・絵を描く・お手伝い・料理ボードゲームやトランプなど、いつもはあまりしないことにチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

- 冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える
- 涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる
- 熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足
- “シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!

