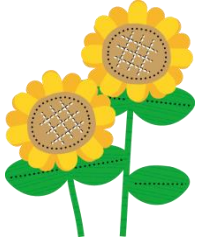


ほけんだより



小暑しょうしょを知っていますか？小暑しょうしょは、「これから本格的な夏ほんかくてき なつが来ますよ」という合図あいずの日です。2017年ねんの小暑しょうしょは7月7日がつなのか たなばた おな。七夕たなばたと同じです。七夕たなばたかざりをつける頃ころを合図あいずに、しっかり食たべて、しっかり睡眠すいみんをとって、暑あつさを乗り切のりきる体力たいりょくをつけておきましょう。

7月の保健目標
夏を元気にすごそう

太陽たいようの日差しひざしが、だんだん強つよくなってきました。夏も本番ほんばんを迎むかえます。「暑いのは苦手あつのはにがて」とエアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食たべていると、夏バテなつを招まねいてしまいます。適度てきどに体からだを動かうごかして、夏なつに負けず、しっかり夏なつを楽したのしみましょう。

暑さ対策は 気合いで勝負!!



夏休みは夜更かしよるかできるぞ~
というあなた!

夜更かしよるかがよくない
3つの理由があります

1 夜更かしのせいで、お昼近くまで寝ていると...
からだの中の時計がずれていって、時差ボケのような感じになっちゃう
集中しゅちゆうがけない
なんにもやる気がしない

2 夜更かしで、生活リズムせいかつリズムがくると...
朝ごはんがあまり食べられなくなっちゃう
なんか食欲いしょくがない...
食事しょくじの時間もどんどんずれるよ...

3 夜更かしで、なかなか眠れなくなると...
眠りが浅くなって、身長を伸ばしたり、疲れをとってくれる「成長ホルモン」が十分出なくなっちゃう
疲れつかれが取とれたい...
身長しんちようも伸びにくいよ

ねっちゅうしょう よほう
熱中症を予防しよう

今年は5月から暑い日が増え、7月以降も猛暑日が続くことが予想されています。熱中症にならないためにも、生活習慣を整え、暑さに負けない体を作りましょう。早寝早起きと栄養バランスのいい食事、ストレスをためすぎない生活が基本です。

そして、熱中症予防のために、以下のことに気をつけてください。

ねっちゅうしょう よほう
熱中症予防のために これだけは

あつ
暑さをさける



日かげを歩く。エアコンを使う。

ふく くふう
服そうを工夫する



ぼうしをかぶる。
かわきやすい素材の服を選ぶ。

すいぶん
こまめに水分をとる



みずや麦茶などを、少なくとも一時間に一度は飲む。

ひ うんどう
日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

はや やす
早めに休む



自分の体調に、つねに気を配りましょう。

自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう！



すいぶんほきゅう
水分補給はなにをする？

運動でたくさん汗をかくときは、汗で失った塩分を補い、糖分でエネルギー補給できるスポーツドリンクがおすすめです。けれど飲みすぎると、塩分や糖分のとりすぎになってしまいます。普段の水分補給は、水や麦茶が最適です。



げん き
**元気いっぱい、
 楽しい夏休みに!!**



ひ や
日焼け

予防と手当て

外に出るときは

- 日焼け止めを使おう。
- 帽子をかぶろう。



ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。



ねっちゅうしょう
熱中症

の予防

外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。



すいぶん ほきゅう
水分補給は

- 基本は、お茶で。
- 1日1.2ℓを目安に。



体を動かして、たくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとろう。



むし
虫さされ

の手当て

虫にさされたら

- さされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。



かきむしると、ばい菌が入って、治りにくなるよ。つめも、短く切っておこう。



じこ
事故

に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところに、絶対に入ってはけません。
- プールや海、川など、水の中でふざけると危ないよ。

