

# はげな夏

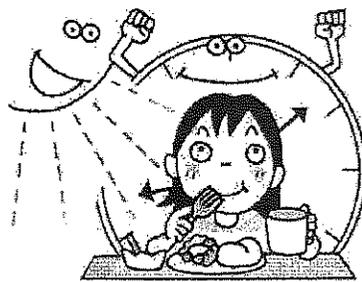


平成29年 7月 3日 免田小 ほけんしつ

## 夏の病気にご用心！

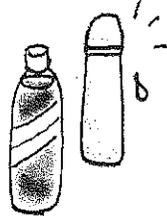
じめじめした日が毎日続きますね……。梅雨明けが待ち遠しい季節です。むし暑い日が多いため、頭痛や腹痛の体調不良の人が増えています。

睡眠不足や朝食抜きなど体調不良だと、けがや病気をしやすくなります。



また、部活動でスポーツをするときは、十分なストレッチなど準備運動も大切です。

7月は、気温もぐんぐん高くなります。日本中で熱中症になる人が増えてきます。ぼうしをかぶる水分を補給する等も気をつけたいですね。



さあ、夏休みまであと少し！はやね

はやおきの正しい生活習慣で、しっかり体調管理し、けがや病気を予防しましょう。



## ～ジュースの飲み過ぎにご用心！～

知ってますか？

野菜ジュース

みかんジュース

コーラ

水分補給はお茶や水がおすすめ

スティックシュガー 約3本

スティックシュガー 約8本

スティックシュガー 約14本

### プールで楽しむための注意

- ★はいるまえには...
  - シャワーをあびよう
  - 準備体操をしよう
- ★あがったあとには...
  - きちんとふこう
  - すぐきがえよう

！ プールサイドでは走らないようにしましょう

### プールで感染する病気に注意！

- プールから出たら、目やからだをよく洗う
- タオルの貸し借りをしない
- プール熱
  - 高熱がでて、のどや目に炎症がおこる
- 流行性結膜炎
  - 目やにがでて、白目が充血する
- 水イボ
  - 自然に治る。直接ふれないと、うつらない

