

ほけんの窓口出口



れいわ ねん がつ か はっこう あしきたちりつさしきしょうがっこう ようごきょうゆ てぐち ゆりえ
令和8年7月17日発行 芦北町立佐敷小学校 養護教諭 出口友理恵

た うご はや ね
🌸 バテンごて 食べて動いて 早く寝て 🌸

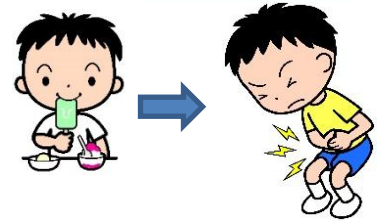
『な』がくなか? スクリーンタイム **要注意!**

😊 ゲーム機・スマホ・タブレット・テレビなどの画面ばかりを見る毎日にならないように、家の人とスクリーンタイムのルールを決めましょう。



『つ』めたかもん 摂りすぎ注意 腹ピンチ

😊 冷たいアイスやジュースなどの摂りすぎに注意しましょう。



『や』すみでも 早寝早起き 朝ご飯

😊 早く寝て、朝ご飯は熱中症予防のためにもおかずつきの朝ごはんを食べましょう。
夏の朝ごはんのおすすめは、水分と塩分の入ったもの(みそ汁など)です。



『す』いぶんと 塩分少々 熱中症予防

😊 のどが渇く前、活動前後や活動途中のこまめな水分補給を意識しましょう。たくさん汗をかく時は、塩分を摂ることも必要です。



『み』ずだけNO 石けん使って 30秒

😊 夏休みも、食事の前、トイレの後、外から帰った時などは、ていねいに手を洗いましょう。

しまい けんこう しゅつどう
🔊 めがね姉妹 健康レンジャー 出動し 🔊

しゅうぎょうしき ひ
終業式の日、『めがね3姉妹(かみこちゃん、栄養
きょうゆ ようごきょうゆ しゅつどう なつやす げん き す
教諭、養護教諭)』が出動しました。夏休みを元気に過
ごせるように、生活リズムに気をつけましょう。

- はやね はやお あさ
①早寝・早起き・おかずつきの朝ごはん
まえ じかん
②ねる前 1時間ストップ スクリーンタイム



でぐチャンネル スペシャルゲスト 心の健康

7月14日(火)のほけんの窓口・でぐチャンネルは、スク
ールカウンセラーの山口幸恵先生が初登場しました。放送
の内容は、気持ちを落ち着かせるお助けマン!『セロトニン
(幸せホルモン)』についてでした。



カミカミ・モグモグの繰り返される動き
は、リズム運動といって、セロトニンを増や
すお手伝いをしてくれるんだよ。

スマイル界限

『よくかんでソーラン』

よくかんで~ よくかんで♪
どっこいしょ~ どっこいしょ♪
よくかんで~ よくかんで♪
ソーラン ソーラン♪

② 気をつけて 危険な暑さ 続きます

どこにいても、こまめな水分補給を心がけ、外ではぼうしをかぶりましょう。



熱中症と戦う
みんなの体
ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



ヨコがすごい!
吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。
すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎に
なるのは正しい生活習慣です。

