

ほけんだより 7月

NO.4
R5.7.6
東陽小

7月のほけんもくひょう『夏を元気にすごそう』



梅雨どきのじめじめ蒸し暑い日が続いています。梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。これから、さらに暑さが厳しくなってきて、熱中症になりやすい時期です。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、すいみん不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分のほきゅうを忘れずにすごしましょう。

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかしたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

清潔な生活ができていますか？

最近、つめを切りに保健室に来る人が増えました。また、汗をかいて、そのままにしている人もいて、気になっています。清潔な生活は、規則正しい生活と同じくらい大事なことです。

体をきれいに保つことで、菌やウイルスから体を守り、病気にかかりにくくすることができます。

清潔な生活とは、体をきれいに保つ生活のことです。手を洗う、毎日お風呂に入る。つめを短くきる。食べたら、歯をみがくなどがあります。食べる前に汚れた手のまま食べるとどうなりますか？手についた菌が口の中に入ります。清潔な生活をおくることで、菌やウイルスから体を守ることができます。

身だしなみを整えたり、整理整頓したりすることは、みんなが気持ちよく生活することにつながる。

まわりが整った状態だと、心が落ち着いたり、集中力が増したりもします。「自分が気にならないからいい！」ではなくて、相手の思いやりの一つとして、身の回りを清潔に保つことも心がけましょう。



プール学習を安全に楽しむための注意

| | | | |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <p>体調をしっかりと確認</p> | <p>プール前後にシャワー</p> | <p>ていねいな準備運動</p> | <p>水の中でふざけない</p> |
| | | | |
| <p>少しでも具合が悪いときは無理をしない</p> | <p>プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる</p> | <p>血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる</p> | <p>プールサイドを走ったり飛び込んだりも NG</p> |