



# 7月 げんきです！



2016年 7月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田 直子

## いよいよ夏本番！暑さに負けない体づくりを！

暑さがさらにきびしくなってきましたね。熱中症や夏バテなどで体調をくずさないためには、日ごろから暑さに負けない体にしておくことが必要です。大切なのは、毎日、しっかり寝てつかれをとること、1日3回バランスのよい食事をとること、上手に汗をかくことです。クーラーのきいた部屋ばかりで過ごさず、外で元気に遊び、暑さに慣れるようにしましょう。そのときは、水分を「ちょっとずつ」「こまめに」とることを忘れないでね！

### < 夏バテを予防するために >

#### ● 体を冷やしすぎない



クーラーの設定温度は28℃がめやす  
外気温との差が5℃以内になるように

#### ● あせをかく



#### ● 冷たいものをとりすぎず、 しっかりと食事をとる



#### ● しっかりと睡眠をとる



あなたは、いくつ  
あてはまるかな！？

### < 夏バテチェックリスト >

- 冷たい飲みもの・食べものをよくとる
- クーラーのきいた部屋にすることが多い
- あまり汗をかかない
- お風呂は湯ぶねにつからず、シャワーだけ
- 最近、食よくがない
- あまり運動をしない
- 夜おそくまで起きていることが多い

チェックの多い人ほど  
夏バテ要注意！

※ 夏バテとは、暑さによって自律神経の調子が悪くなることで、「体がだるい」「食欲がない」といった症状がでることをいう。

夏の

## ひふのトラブルを防ごう

### あせも



- あせをかいたら、こまめにふこう。
- シャワーをした後、着がえるといいよ。

### 虫さされ



- 虫よけを使おう。虫の多いところへ行くときには、長そで長ズボンを着よう。
- さされたら、洗って冷やそう。

### 日やけ



- 海に行くときは、日やけどめクリームをぬるといいよ。

かゆくても、ひっかかないで！！

ひっかくと、そのきすぐちからバイキンが入り、「とびひ」になってしまうことがあるよ。

- ひふが赤くなったら、冷やそう。ひどいときは病院へ行くこと。