

7月 げんきです!

2018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



梅雨が明けて、白差しがいちだんと暑くなってきました。休み時間に体を動かすと、あせびっしょりになりますね。あせには、暑くなった体を冷やす大切なはたらきがありますが、そのままほうっておくと、クーラーで体が冷えすぎてしまいます。ひふがベタベタしたり、あせもができて、かゆくなったりします。あせをかいたら、タオルやハンカチでふきましょう。顔やうでを水で洗うと、さっぱりして気持ちがいいですよ。

もうすぐ なつやすみ

なつ けんこう

あつ〜い夏を健康にすごそう!

あつ〜い夏に特に気をつけてほしいのは、「夏バテ」と「熱中症」。
梅雨明けたばかりの暑さに慣れていない時季は、熱中症になる人が一気に増えます。寝不足にならないよう気をつけ、水分をこまめにとるようにしましょう。

ねっちゅうしょう

熱中症

に気をつけて!

なりやすい日

- 気温が高い
- しつ度が高い
- 風が弱い



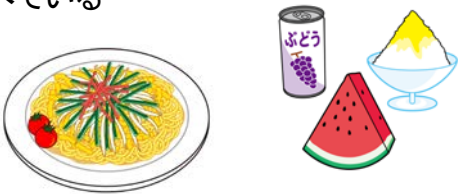
なりやすい人

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- すいみん不足の人

夏バテしやすいのはこんな人

冷たいものやさっぱりしたものばかり

食べている



のどがかわくと、あまいジュースを

飲んでいる



クーラーのきいた

すずしい部屋で

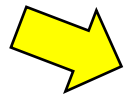
ゴロゴロ

過ごしている



夜おそくまでゲームをして、朝は寝たい

だけ寝ている



こんなことに気をつけよう!

も何でも食べよう

や

さいも 魚も肉

め、い、し、し、かり寝、た

す

じみり起きる、た

補給をしよう

み

ずかお茶で水分

5℃以内に

外の温度差を

な

つは部屋の中と

ない

食、入、す、め、たい、もの、を

つ

夏休みも生活リズムを整えて、元気にすごしましょう!
けがや病気に気をつけて、楽しい夏休みをすごしてくださいね。