



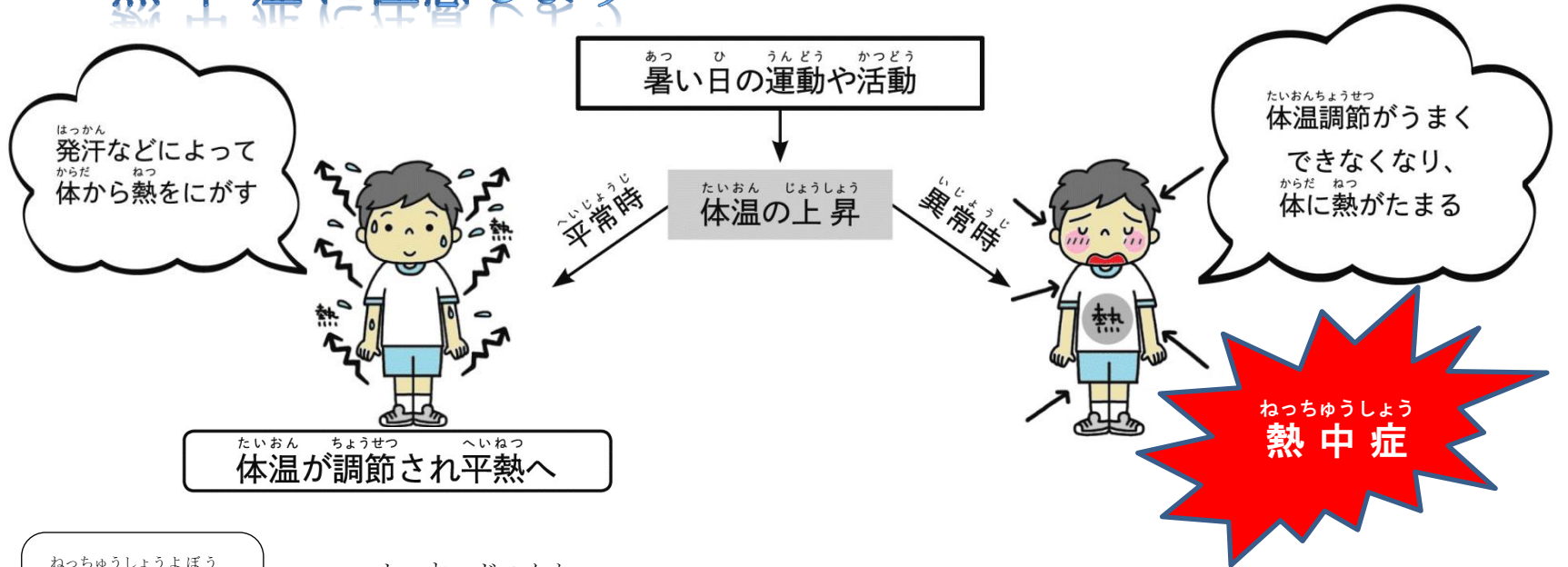
げんきです!

2019年 ほけんたより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ
ノートルダム学院小学校 保健室 中村 真美

夏休みまであと少しです。これから気温が高い日も多くなります。あつさで体調をくずさないように、体を慣らしていきましょう。そして、汗をふくタオルやハンカチは持っていますか? 学校に行く前にハンカチ、ティッシュの確認をして登校しましょう。

熱中症に注意しよう



熱中症予防のために

「暑熱順化」

暑熱順化とは、あつさに少しずつ体を慣れさせていくことです。

あつさになれるために効果的な3つのこと



①軽い運動をする



②エアコンを使いすぎない



③お風呂(湯船)につかる

汗をかくのがうまくなり、あつさにつよいからだになろう!

もうすぐ夏休み! 健康な生活のための約束

楽しい夏休みを過ごすために心がけましょう。



★お休みでも早寝早起き



★冷たい物を取りすぎない



★汗をかいたらこまめにふく・着がえる



★エアコンの効いた部屋にこもらない



★お手伝いや運動で体を動かす



★3度の食事をしっかり、おやつはひかえめに