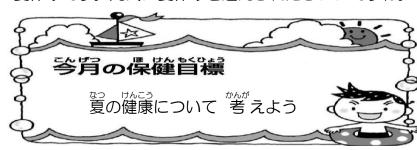


令和5年 7月3日 市場小 保健室

梅雨も折り返しになり、だんだんムシムシと暑い日が増えてきましたね。暑くなり始め た時期は、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。いつも以上に 生活リズムや食事の内容に気をつけ、早めに休養しましょう。あと3週間でいよいよ 夏休みです。元気に夏休みを迎えられたらいいですね。





220

熱中症の危険を



汗をかく分、こまめな水分補給を

変え 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない といけません。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。





ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

たいまからしょう ょ ぼう 熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げること 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。



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。





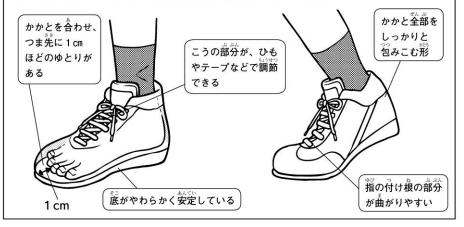
自分の足に合ったくつをはこう!

市場小にうわばきのかか とをふんで懸いている人や、 かさくなったくつをはいてい てくつずれができて保健室へ ** 来た人がいました。もう一度 首分のはいているくつや、う わばきのサイズが自分の常に 合っているかチェックしてみ ましょう。(個人差はあります が、半年に一度はチェックす るようにしましょう。)



正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や 指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びや すく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶとき は、つま先に1㎝ほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



夏休みが始まります!

もうすぐ夏休みですね。長い夏休み には、泳ぎに行ったり、キャンプに 行ったり、旅行に行ったりする人もい るかもしれません。
夏休みが終わった とき、また、みんなと元気に含えるよ うに、夏休み中も事故や病気に気をつ けて過ごしてくださいね。





4~5個の人

った。 夏ばてになる生活習慣 です。規則正しい生活を 送って、今の生活からぬ け出しましょう。

1~3個の人

このまま今の生活を続け ていると、夏ばてになっ てしまいます。よい生活 習慣を身につけましょう。

0個の人

夏ばての心配はありませ ん。今の生活を続けて、暑 い夏を乗りこえましょう。

Q 保護者の方へ

- ◆6月末で春の健康診断が終わりました。各科の調査票記入や、検診時の服装·髪型などご協力ありがとうございました。
- ◆7月中旬に健康カードを配付します。内容をご確認いただきましたら、表紙に押印し学校までご返却ください。
- ◆船橋市でヘルパンギーナ警報が出されました。(調査期間6月12~18日)定点あたり報告数が警報基準値6.0を超え9.2 となっています。そのほか感染症情報についても船橋市ホームページ 「ふなばし感染症情報」 (毎週金曜日夕方更新)を参 考にしてください。https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/kansenshou/001/p115700.html