

ほけんこより

なつやす
夏休み
ちよくせんこう
直前号

七林小学校
保健室
令和5年7月

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。しっかりと栄養をとって、元気に夏を過ごしましょう！

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水分不足

すいとう 水筒を
わす 忘れちゃった

30℃

あせ 汗をかいた分、こまめな水分補給を

なつ 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 かわ 渇く前”に飲むこと。外に行くときは すいとう 水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

きのう 昨日
よ 夜ふかしたから
ね 眠い...

ねっ ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

なつ 熱中症を予防するには、汗をかくことで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う。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

すず 涼しい部屋で
ゴロゴロ、
さいこう 最高~

かる 軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにち 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。

行ってきまーす!の前に

も 持ったかな?

すいとう 水筒 ぼうし 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

日焼けは やけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

~保護者のみなさまへ~

健康診断の結果につきまして、カードと手紙を配付しました。みどりの「健康カード」は、押印またはサインをして担任へ返却してください。書類の提出などご協力ありがとうございました。