

ほけんだより 7月

令和4年度（2022年度） 豊中市立刀根山小学校 保健室

いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みです。わくわくしている人も多いと思います。夏を楽しく過ごすには、暑さに強いからだづくりが欠かせません。バランスの良い食事と十分な睡眠を取り、規則正しい生活をする事が大切です。そして熱中症予防のため、こまめに水分を取り、日ごろから体を動かし、汗をかき、暑さに慣れておきましょう！感染症対策も忘れずに！

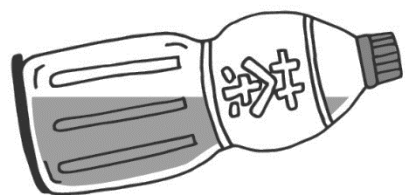


ちょっとずつ
+こまめに

夏の水分ほきゅう

梅雨が明け、暑さがさらにきびしくなりましたね。この時季に気をつけたいのは、やはり熱中症。その予防では、水分を『ちょっとずつ』『こまめに』とることがポイントです。どうしてだと思いますか？

暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、おなかが痛くなってしまうことも。そのようなことから『ちょっとずつ』『こまめに』なのです。

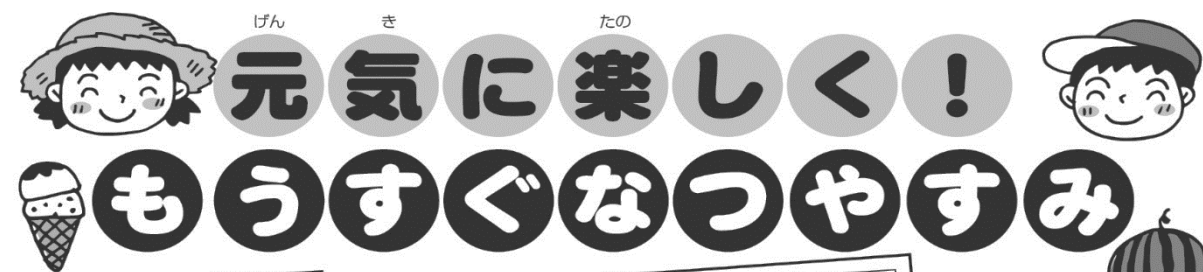


保護者の方へのお願い

効果的な水分補給に
「何を」飲みますか？



健康診断で所見があった場合は、夏休みの期間を利用して医療機関を受診していただくようにお願いします。お子様方が元気に学校生活を送れますよう、よろしくお願いいたします。



- 【も】健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【う】夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
- 【す】便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【ぐ】「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
- 【な】熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも『予防』を心がけましょう。
- 【つ】食べたいだけ、飲みたいだけとっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】好きなものにかたよっていませんか？ 食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】朝や夕方は少しずいやすので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
- 【み】深くない、流れがおだやかと思っていても…。必ずおとなの人といっしょに。