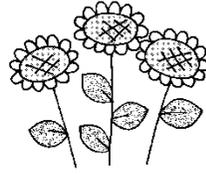


ほけんだより 7月

令和元年 7月
一丘小学校 ほけんしつ

7月、いよいよ夏本番…ですが、雨が降ってじめじめ、むしむし。すっきりしないお天気が続きますね

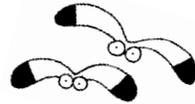


今年、夏休みが早くはじまるため、7月は2週間だけ。もうすぐそこに夏休みが待っています。1学期もあとすこし、もうひと踏ん張りです😊！
夏休み明けには、クーラーが…?! まちどおいしいね。

そして…、これから気温が高くなり、心配なのが熱中症。
普段の生活はもちろん、夏休み中でも、規則正しい生活リズム、こまめに水分をとるなど、熱中症にならないために、自分でできる予防をしましょう！



5年生は、7月3～4日 臨海学校ですね。
もう準備はばっちりですか？体調をしっかりと整えて、前日は、はやく寝るようにしましょうね😊
先生は臨海学校に引率するので学校にはいません。1～4年生、6年生のみなさん、大きなけがのないように気をつけてね。



☀️ 夏をけんこうに過ごそう ☀️

< 食事 3食きっちり食べよう >

- ・朝 昼 夜 食事の時間を決めて食べる。
- ・夏野菜（ナス カボチャ ピーマン等）や、果物をたっぷり食べる。

< 環境 てきせつな室温に >

- ・せんぷうきやエアコンで室温を適度に下げる（ガマンや下げすぎはダメ!）
- ・汗のしまつをせずに、エアコンなどに当たるのはやめる。

< 睡眠 しっかりからだを休めよう >

- ・すいみん不足はつかれのもと。
- ・寝ている間にもたくさんの汗をかくので、寝る前に水分をとる。

もうすぐ夏休み。暑い夏を元気にのりきるために自分にできることをしよう♪

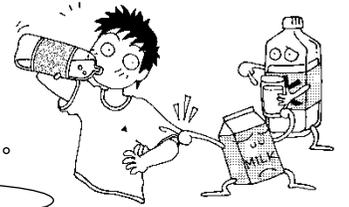


この時期、とても心配な…熱中症。気をつけよう！

熱中症はみんな知ってのとおり、“気温が高い”“日差しが強い”ときとくに起こりやすくなります。でも、気温がそんなに高くなく、日が当たらない屋内でも、“湿度が高い”“風通しがよくない”ということから、熱中症になってしまうことがあります。
「外に出なければ大丈夫…」ではないのですね。気をつけましょう😊👏

上手な水分のとりかた

- ・一度にたくさんではなく、ちょっとずつ、こまめにのむ！
- ・水分ほきゆうには、水か、お茶がいちばん！



ジュースには“さとう”がいっぱいだよ。

< お茶とタオルをもってこよう >

休み時間や体育の授業で、たくさん運動した後に「お茶わすれた。」なんて声を聞くことも。すいとうは毎日、必ず持ってくるようにしましょう。
また、この暑さで、たくさんの汗をかきます。お肌をせいけつに保つためにも汗ふきタオルがあるととてもいいです。

< 食中毒に注意しよう > 3つのポイントが大切です。

- * 菌をつけない… せっけんで、手あらいをする
- * 菌を増やさない… すぐ食べる、冷蔵庫に入れる
- * 菌をやっつける… しっかり加熱する



< 夏休みは治療のチャンス!! >

4～6月、たくさんの健康診断を行いました。
受診が必要だった人は、この夏休みに治療や検査を済ませるようにしましょう。

