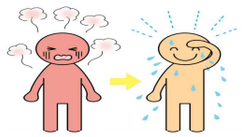
ほけんだより すこやか

平成２９年　７月　１２日
熊谷市立別府小学校
保　健　室

もうすぐ、たのしみにしている夏休みがはじまりますね。つゆがあけると、さらに厳しい暑さの毎日がつづきます。

「だるい」「食欲がない」など夏バテしないように、適度な運動をしたり、食事をきちんととりきそく正しいリズムで生活することが大切です。

７月の保健目標
夏を健康に過ごそう



熱中症に注意しよう！

熱中症は、暑さによっておこる体の不調で、ひどいときには死に至ることもあります。予防策を守って、熱中症にならずに元気にすごしましょう。

薄着・日よけ

通気性のよい服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

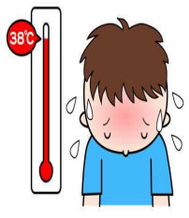
のどがかわく前に、運動前後の体重変化を水分補給の目安に。



何回でも言いますよ～　くれぐれも 熱中症に 注意！

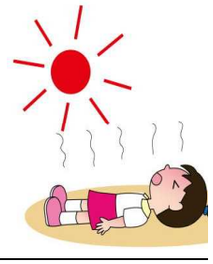
気温の急上昇に注意

暑さになれてから運動量を増やそう。



無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは特に要注意！



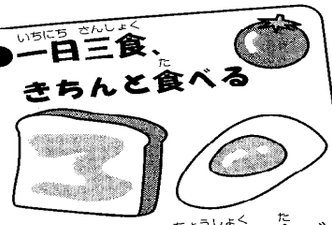
熱中症には水分補給だけで・・・

暑いと冷たいものが心地よく感じますが、とりすぎると体が冷えて、お腹をこわしたり、体の調子をくずすことがあります。のどがかわくと一気に飲む量も多くなりがちなので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけましょう！

夏休みの生活

元気に、健康に過ごすためにも、こんなことに気をつけようね！

●一日三食、きちんと食べる



朝寝坊して朝食を食べないなんてことがないようにね。

●早寝早起きをする



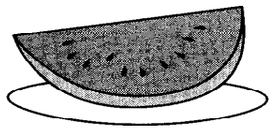
学校のある日の生活リズムを崩さないことが大切だよ。



●冷たいものをとりすぎない



暑いからってとりすぎると、おなかをこわしたり夏バテをしてしまうよ。

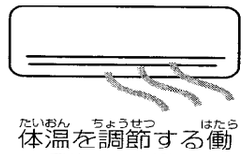


●外に出るときは帽子をかぶる

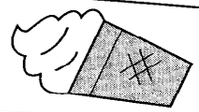


日焼け止めをぬるなど、紫外線対策も忘れずにね。

●クーラーの効いた部屋ばかりにいない



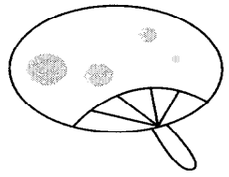
体温を調節する働きが低下する原因になるよ。



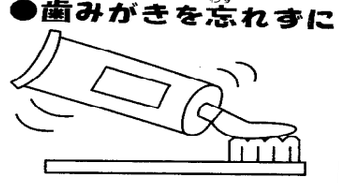
●適度な運動をする



汗をかいたら、水分もしっかり補給しておこう。



●歯みがきを忘れずに



歯の治療がすんでいない人は歯医者さんにも行っておこうね。

おうちの方へ



＊夏休みならではの楽しみ方がたくさんあります。せっかくのお休みをダラダラしてムダにしないように、計画的に過ごさせたいものです。夏休みの計画の中に、むし歯などの治療も入っていますか？休み明けには、治療済を提出できるようご協力ください。（休み明け調査を行います。）