

ほけんだより 8月

2024. 8. 30

No. 6

竜画い・ほけんしつ

「よかー」い夏休み、元気いっほい
楽しくすごせましたか？また、お話しいっほい
聞かせてくださいね！
さあ、今日から2学期の始まりです！！



「夏休みモード」から2学期モードにスイッチON↑

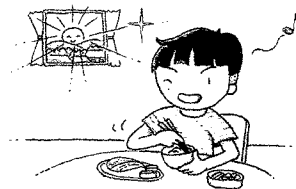
夏休み、きそく正しい生活リズムで過ごしてしましたか？今日から
2学期が始まります。まだまだ暑い日が続きます。2学期
モードのスイッチをON↑にして、元気いっほい過ごしましょう。



きっちり睡眠で
スイッチON↑

はやね 早起きで

つわりもさるさも
スッキリとりましょう。



しっかり朝ごはん
スイッチON↑

朝ごはんは、1日の
エネルギー！！
しっかり食べましょう。

やる気スイッチ
ON↑



適度な運動で
スイッチON↑

2学期は運動会の
練習も始まります。

すずしい時間帯には外に出て体を動か
して、リフレッシュ暑さに体を慣らしてい
きましょう。

エアコンを
上手に使って
スイッチON↑

外との気温差が
大きくなりすぎない
ように気をつけましょう。



まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策を怠れずに!!



1体を重くしている時は、
日かげ・風通しのよい場所で
1休けいしましょう。こまめに
水分・栄養系も怠れずに!!



夕方でシ合重をする時には
ぼうしをかぶりましょう。



ゆつたりとして服を
着ましょう。

あせをたくさんかいた
時の着がえを、も
のも オススメです。

さらに正しい熱中症予防に
生活も熱中症予防に
大切です!!

暑いと出てくる汗のヒミツ

暑いと、ジワジワ・ダラダラ 汗が出てきます。実は、この汗とても
大切なはたらきがあるのです。

① 汗の99%を占めるのは水。1体の表面からの汗が蒸発する時
に余分な熱を1体の外に逃がしてくれます。(残り1%はほとんど
塩分) だから、汗をかいたら水分補給が大切!!

② 汗は血液からできています。汗をつくる汗腺に
血液がとこまれ、必要な栄養は1体の中にとり
こまれて、汗とよる水分が1体の表面に出されます。



汗をかく習慣がある人のほうが汗をつくる能力が高いようです。
だから、暑い時期でも1体を重くしたり、入浴したりして汗をかく
生活を送ることが大切!!

上手に水分補給と汗をかく能力アップで熱中症リスクを↓!!

2学期 身体測定があります。1体着の半そで・半ズボンを着てきて
くださいね。