

ほけんだより 7月



R5. 6. 30 敷島北小保健室

梅雨の時期で雨の日がおおいですね。晴れの日も暑いですが、雨の日もじめじめとしていて暑いんですね。たいようがでていない日でも熱中症になることがあります。こまめに水分補給をしましょう。暑い日がつづきますが、元気にすごして1学期をのりきりましょう。



ねっちゅうしょうよぼう

うんどうまえ

熱中症予防のために…運動前にチェック！



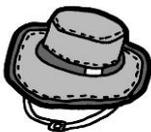
あさ 朝ごはんは食べたかな？



たいちょう もんだい 体調は問題ないかな？



すいぶん 水分はとったかな？



★だいじな3つのアイテム★

- ① すいとう
- ② ぼうし
- ③ タオル

みんなもってきているかな？

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねっちゅうしょう
熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

いちょう きのうちいか
胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

れいぼうびょう
冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

暑いときこそはだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しくすごしたい！そこで、あなたはふだんはだ着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実はそんなをしています。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときにくらべてからだと服の間の湿度を下げることで涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、せいけつにたもつこともできるのです。

汗にはからだの熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるのです。暑いとき「こそ」はだ着、オススメです！



続けよう！むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。



おうちのかたへ 給食後のはみがきを再開しました！

毎日、天候をみながら、上着の用意や、熱中症予防の持ち物の準備など、体調管理と熱中症予防にご協力いただき、ありがとうございます。6月20日から給食後のはみがきを再開しました。週末には、はみがきセットを家に持ち帰ります。ご家庭できれいにして、また、翌週に学校にもたせてください。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

