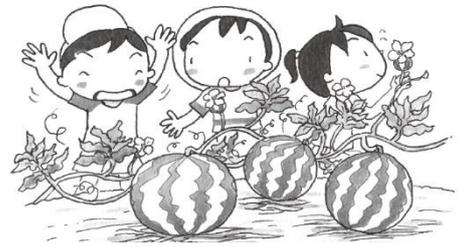


ほけんだより



小羽山小学校保健室
R5.7.18

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつき旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜(キュウリやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養をとって、元気に夏を過ごしましょう！



その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

「水筒を忘れちゃった」

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

「昨日夜ふかししたから眠い…」

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

「涼しい部屋でゴロゴロ、最高〜」

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

行ってきまーす! の前に

持ったかな?



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

クイズ

汗っかきは誰?

汗っかきだと思える動物を選ぼう。

- ① ヒト
- ② ペンギン
- ③ ウマ

答え ①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知っているよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかくことで体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺(汗が出る穴)がないから、汗をかかないよ。

イカ いつ暑いかい?



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

鯛は 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

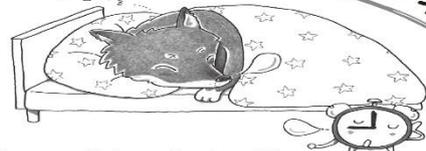
回文でチェック!

夏を元気に過ごすポイントは?

回文とは…

「正から読んででも下から読んでても同じ言葉になる文のこと」

寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

軽い お塩 いるか?

夏の肌トラブル研究所



外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。

日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...



まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。



草の多いところで遊んでいたらチクッ!

それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...



こすらず流水でよく洗おう!



かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。



首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?

それは**あせも**じゃ!



ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)がつかまって起きます。

かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...



かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。



今年度の歯の健康優良児に、学校歯科医推薦のもと、本校から
6-1 御手洗颯大さん・6-2 川崎陽葵さんが選ばれ、宇部
市歯科医師会より賞状と記念品をいただきました。みなさんも
歯みがきを忘れずに、きれいな歯を保ちましょう。



保護者の方へ

保健室より【定期健康診断結果のお知らせ】
【夏休み歯みがきカレンダー(全員実施)】
【夏休みメディアチャレンジカード(希望者のみ実施)】を配布します。
健康診断の結果より「受診が必要だけどまだ病院に行かれていない」という方は、この夏休みの機会に受診をお願いいたします。

