

ほけんだより7月 がつ

半原小学校保健室 H30年7月17日発行

暑い日が続いていますが、元気にすごしていますか？急に暑くなったり、雨がふって気圧が変化したりすると体調をくずしやすくなる人もいますね。気温や天気が変わりやすい時期は、体もつかれやすくなっています。からだが疲れていたり、病気の時は熱中症にもかかりやすくなってしまいます。夜は早く寝て、からだのつかれを回復させてくださいね。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために！！

① 暑さをさける！

外に出るときはぼうしをかぶり、できるだけ日かげを歩きましょう。汗をよく吸って、すぐに乾く服がいいですね。



② こまめに水分をとる！

のどが渇いてからでは遅いので、運動する前に水分をとりましょう。それからは15~30分おきにこまめに水分をとることが大切です。



③ しっかり寝る！しっかり食べる！

暑い日は疲れやすいので、早く寝て、からだを休めましょう。1日のエネルギー源となる朝ご飯は必ず食べるようにしましょう。



④ 暑さに慣れる！

外で元気に遊んで、暑さに慣れていきましょう。汗をかいた後は、タオルでふいたり、顔を洗ったりすると気持ちがいいですね。



6月の歯科検診でむし歯が見つかった人は

288人中、95人でした。(3人にひとりがむし歯ですね)

放っておくと、もっとひどくなります！

早めに治療へ行って、半原小のむし歯を0にしましょう！



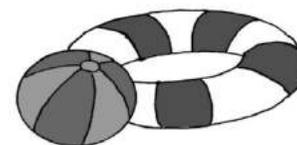
保健室からのお知らせ

梅雨は胃腸の調子が落ちる時期ということもあってか、6月から腹痛や嘔吐でお休みをする人が目立ちました。からだを冷やさないようにしてゆっくり休んでください。

元気にすごそう

「なつやすみ」

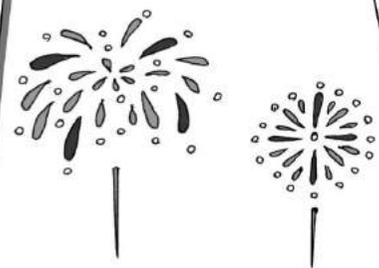
なつやすみ食生活！
好き嫌いゼロをめざせ！



やすみでも早ね早起き。すいみん不足は夏バテのもと

つめたいもの食べすぎ・飲みすぎは、おなかガパンチに...

すずくさ部屋にエアコンの使すぎに注意



みぢかなうで体を動かそう。手伝い。わくわくお楽しみ！