

7月



ほほえみ

H26. 7. 7
NO. 4
富加小保健室

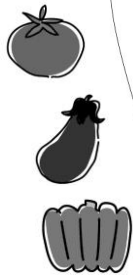
あつ ま
暑さに負けない!

なつ せい かつ ぶらす
夏の生活リズム + 1

もうすぐ待ちに待った夏休み! それとともに、気温が35度近くまで上がるような厳しい暑さも待ちかまえています。熱中症や夏ばてなどで体の調子をくずさないよう、暑さも考えながら生活リズムをととのえていきたいですね。

食事

つめ
冷たいものは
ひかえめに。
なつやさい
夏野菜もとって
バランスよく



睡眠

あつ おお
暑さで眠れない
ときは
みじか ひるね
短い昼寝も
おすすめ



運動

あさ ゆうがた
朝や夕方の
すずしい時間に、
かる じかん
軽めに体を
うご からだ
動かそう



保護者の皆様へ

熱中症対策

熱中症対策として、登下校時に、首巻きタオル(クールタオル)を使用してもよいこととします。



登下校時のみ使用可

*授業中は、タオルがあると勉強に集中できないため、扇風機やクーラーなどによる暑さ対策をとり、首巻きタオルは使用しません。



原則として、水のみで使用できるものとします。

*冷却剤を使用するタイプは、効果の持続性や、強い冷気刺激が循環器機能に負担をかける心配がありますので、学校での使用は控えてください。



手で押さえなくていいよう気をつけて使用させてください。

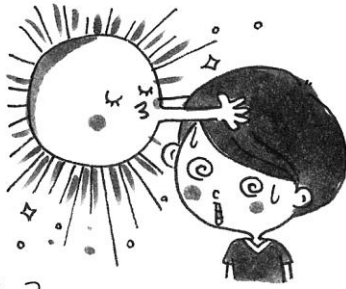
*タオルの先をゴム輪などで止める、服の中に入れるなど。



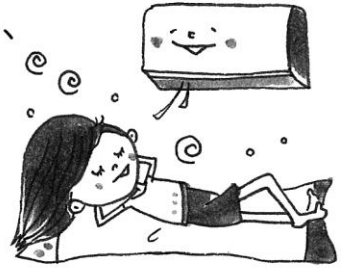
必ず記名し、使用するようになしてください。



がいしゆつ
外出するときは
ぼうし
帽子をかぶり、
すいぶん
水分をとって
ねつちゆうしやう よ ぼう
熱中症予防を。



ね び
寝冷えしないよう、
ね
寝るときの
エアコンは
タイマーを
つか
使って。



あつ なつ 暑い夏 こんなことにちゆうい注意して

つめ
冷たいものの
の
飲みすぎや
た
食べすぎは、
なつ
夏バテの
もとに。



なつ
夏でもかぜを
ひくことが
あります。
き そくただ
規則正しい
せいかつ
生活を。



今月の けんこう 3 択クイズ

【1】人間が一番、
あせ
汗をかく場所は？

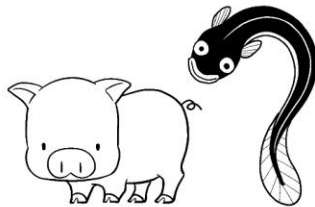
- ①おでこ
- ②わきのした
- ③てのひら

【2】夏バテの予防に効果が
あるといわれている、
にく
ブタ肉やウナギに
ふくまれるビタミンは？

- ①ビタミン B₁
- ②ビタミン B₇
- ③ビタミン B₁₂

【3】日焼けで、肌を赤くする原因
といわれている紫外線は？

- ① UVA
- ② UVB
- ③ UVC



クイズのこたえ：【1】①、【2】①、【3】②