

ほけんだより 7月

令和元年7月18日
春江小学校
保健室



いよいよ夏本番。みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少しです。どんなふうに過ごそうかな…と考えるだけでもワクワクしてきますね。夏休みを楽しく過ごすためには、元気がいちばん大切です。バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動で暑さに負けない体をつくりましょう。こまめな水分補給と休けいも忘れずに。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。

夏を健康に過ごそう！ キーワードは、あつさにまけない

あ さ・ひる・ゆうと バランスよく		栄養バランスのよい食事を、三食しっかりととりましょう。特に朝ごはんは脳とからだのエネルギーです。朝ごはんは必ず食べましょう。
つ めたいものは ほどほどに		冷たいものの食べすぎや飲みすぎで、内臓まで冷えてしまうと、食欲がなくなったり、下痢をしたりします。夏バテの原因にもなりますよ。
さ いしょに決めよう 量と時間		おやつをダラダラ食べていると、胃腸の休まる時間がなくなってしまいます。おやつは時間を決めて、食べる量だけお皿に出しましょう。
に ちゅう活動 夜はすいみん		すいみんは心とからだを休ませるだけでなく、成長するためにもとても大切。起きる時間、ねる時間を決めて、ぐっすり眠りましょう。
ま いにち歯みがき 忘れたい		むし歯の原因になる歯こうは、歯みがきをしないと取れません。歯こうの中のばい菌は、眠っているとに増えるので、夜ねる前は必ずみがきましょう。
け がや事故には きをつけて		こんなことをするとどうなるかな？ 行動する前にちょっと想像してみましょう。危ないところには近づかないようにしましょう。
な つの病気を 予防する		熱中症、感染症、食中毒…。夏にかかりやすい病気はたくさん。規則正しい生活や手あらいを忘れず、しっかり体調管理をしましょう。
い つも清けつ きもちよく		夏は汗をたくさんかきます。汗をかいたらタオルでふきとりましょう。下着を着ると、汗を吸いとり、皮ふを清けつにしてくれます。



熱中症は、「気温が高い」「日差しが強い」ときなどに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風通しがよくない」ときなどには、部屋の中や夜でも油断はできません！
また、睡眠不足だったり、疲れていたり、体の具合がよくないときも要注意。『まさか』にならないように、いつでも・どんなときでも、しっかり予防に努めましょう。

＊熱中症にならないために、気をつけること＊

ゆとりのある風通しのよい服装をする

水分補給をこまめにしよう

ぼうしをかぶろう

日かげや涼しいところで休けいしよう

体調が悪いときは運動をひかえよう

黒っぽい服は熱を集めやすいので避ける

＊効果的な水分補給のコツ＊

●少量ずつこまめに摂ろう

吸収率をよくするために、水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

●塩分も摂ろう

汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

●炭酸飲料は向きません

炭酸飲料は炭酸によって満腹感を覚えてしまい、補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいため、注意が必要です。

夏休みは治療のチャンス

現在、むし歯の治療が終わった人は、37.5%です。

むし歯は放っておいても治りません！ 忙しくてまだ治療に行けていない人は、時間に余裕のある夏休みを利用して、早めに治療を受けましょう。きれいな歯で2学期を迎えられるといいですね。