

ほけんだより 7月

〈今月のほけんもくひょう〉

**熱中症に気をつけて
夏を元気に過ごそう!**

明石小学校ほけんしつ R元・7

楽しみにしている夏休みまであと少し。わくわくですね♪楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体力づくりが欠かせません。基本はバランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休息も忘れずにね^^

夏野菜を全部ひろって ゴールにたどり着け!

夏野菜には夏に不足しがちな水分やビタミンなどを含むものが多く、夏バテ予防の効果が高いです。

スタート **ゴール**

大根 とうもろこし
トマト にんじん 枝豆 小松菜 オクラ
きゅうり 白菜

5/27/2012

生活習慣について

ふとんに入っても なかなか眠れないのはなぜ?

思いあたることはないか、
チェックしてみよう。

- 昨日寝るのがいつもより遅かった
- ゆっくりお風呂に入らなかった
- 今朝起きるのが遅かった
- 1日中家の中でだらだらしていた
- 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- ふとんに入ってもゲームをしていた

チェックのついたことに気をつけて、
今日から「早寝早起き」の習慣をつけよう!

夏休み事件簿

先ぱいたちの反省を生かさそう

皮膚が真っ赤になっちゃった! 事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で、痛くてお風呂に入れなかったよ」



どうしたの?



ひどい「日焼け」だったんだ。皮膚のやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮膚を冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

反省...

長い時間太陽のもとにいる日は、日焼け止めをぬっておくといいね。



遊んでいてフラフラに! 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラと立てられなくなっちゃった」



どうしたの?



「熱中症」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってくれて、スポーツドリンクを飲みながら休けいたよ。

反省...

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

だるい・しんどい・やる気が起きない! 事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって...でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに...」



どうしたの?



冷たい種類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。

反省...

栄養はバランスよく。生活リズムはきちんとね。

