



ほけんだより

春日部市立幸松小学校

平成28年7月12日(火)

NO. 4

暑い毎日が続いています。いよいよ夏本番ですね。太陽がぎらぎらと照りつける季節です。気温や湿度が高いと体調をくずしやすくなります。疲れやすくなったり、元気が出なかったりします。こまめに水分補給したり、風通しのよい服装をするなどして、元気に過ごしましょう。

夏休み中も『早ね・早起き・朝ごはん』で生活リズムをくずさないように、今からしっかり計画を立てて健康的に過ごしましょう。

熱中症予防のひみつ

熱中症は、強い日差しや気温の高いとき、体温の調整がうまくできなくなって起こります。これからの季節、本格的な暑さとなり、熱中症の危険もぐんぐん上がっていきます。そこで、熱中症予防の「ひ」「み」「つ」を教えます！みんなで気をつけましょう。

<h3>ひ かげで休む</h3>  <p>30分に1回程度は、涼しい場所で休みましょう。</p>	<h3>み ず「水分」補給</h3>  <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに少しずつ(100cc程度)飲むようにしましょう。</p>	<h3>つ めたいもので体を冷やす</h3>  <p>ぬらしたタオルで顔や首、体をふいたり、足をみずにつけて体の熱を冷やしましょう。</p>
--	---	---

夏休み中も歯をみがこう！



歯みがきカレンダーを配付します。

休みの間も、食事の後は必ず歯をみがいて、お口の中をきれいするように心がけてください。休みの日の昼ごはん後の歯みがきが、できていない人が多いです。学校の時と同じように、昼ご飯の後も、食べたらずぐみがくようにがんばりましょう。

歯みがきテストも夏休み中にお家の人と一緒にやってください。

カラーテスターを使って、日頃の歯みがきのチェックをしてみましょう。

2年生と5年生は、11月に学校で行いますので、夏休みは行いません。

むし歯のある人は、できるだけ夏休み中に治してしまいましょう。


夏を健康にすごそう！

暑い夏を健康に過ごすためには、どうしたらいいのかな？

□の中に、どんな文字を入れたらいいかな？考えてみよう！

せをたくさんかいたら・・・


- ◎こまめに水分をとりましょう。
- ◎あせをかいたら、自分のタオルでふきましょう。
- ◎お風呂に入ってサッパリ！きもちもすっきり！



つも決まった時間に


早ね早起き

- ◎体をしっかり使って、「少し疲れたなあ」と思うぐらいの運動をすると、夜ぐっすり眠れます。早くねると、朝もすっきり早起きできます。
- ◎毎日の生活リズムが決まっていると、健康な体をつくることができます。



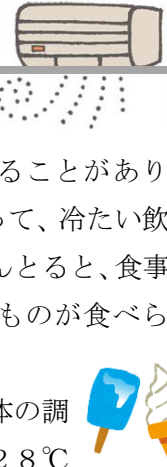
んでも食べて、元気な体

- ◎野菜も、いろいろ食べましょう。
- ◎少しずつ、好き嫌いを減らしましょう。
- ◎朝ごはんを、しっかり食べましょう。




めたい部屋、飲み物、食べ物

- ◎暑いと、食よくがなくなることがあります。食べやすいからといって、冷たい飲み物やアイスなどをたくさんとると、食事のときに大切な栄養のあるものが食べられなくなってしまいます。
- ◎クーラーのききすぎは、体の調子をくずします。設定は28℃を目安に。



めは、いつも短くきれいに！

- ◎虫さされや、はだがカサカサしてかゆいとき、ガリガリかくと、傷ができます。
- ◎「とびひ」という皮膚の病気になっては大変です。



目をさかえよう。目に負けないような体を作ろう！

注意！光化学スモッグ

光化学スモッグ注意報が発令された場合には、外での運動や遊びはやめて室内に入りましょう。

目がチカチカしたり、目やのど、頭が痛くなったりすることがあります。

目を洗ったり、うがいをしたりしても治らないときには、すぐに病院へ行きましょう。

