

ほけんだよ 7月

R8.7.3
九度山小
No.4

雨の日が多く、むし暑い日が続いていますね。この「むしむし」とした暑さは、思った以上に体力をうばいます。休けい時間には毎回お茶で水分をとって、熱中症や脱水症状に気をつけましょう。しんどいな、と思ったときはすぐに先生に教えてくださいね。



熱中症に 気をつけよう

熱中症は、暑いところや湿度が高くムシムシするところにいるときに起こる体の不調です。

熱中症になると、おきること

- 頭痛
- 吐き気
- めまい

もっと悪くなると命にかかわることもあります。



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

夏野菜で元気いっぱい



い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。

さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



夏の運動とケガ

夏場は熱中症が心配ですが、知らず知らずのうちに疲労がたまって肉離れなどのケガをする恐れもあります。

思わぬケガを防ぐためにも、次のことに注意しましょう。

- 準備体操をする
- 運動の合間に適度に休けいして、水分補給をする
- 体が重く感じられるときは無理をしない
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのよい食事をとる



おうちの方へ

〇「けんこうカード」の配付について

新年度からの数々の健康診断が終わりました。これまでご協力をたくさんいただきありがとうございます。

お子さまの健康状態を振り返る機会として、身体測定や健康診断の結果をまとめた「けんこうカード」を本日配付しています。

ご覧になったら、確認のために押印をして7月10日までに学校にご返却ください。

