

ほけんだよい 7月

平成27年7月1日
庵浦小学校 保健室



7月に入りました。これからは、気温がぐんぐん上がり、いよいよ夏本番をむかえます。外であそぶときはぼうしをかぶったり、こまめに水分をとったりして、暑さ対策をしてくださいね。夏休みまでもう少し！今年の夏も、健康にすごしましょう！

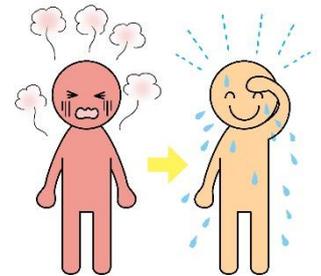
7月の保健目標

からだをせいけつにしよう
鼻を大切にしよう



あせのしまつ、水分ほきゅうをしっかりとしよう！

あせは、体の中から汗を出し、体温があがりすぎるのをおさえる大切な役目をしています。しかし、あせをかいてそのままにしておくと、体がバタバタして気持ちよくありません。においがしたり、あせもになってかゆくなったりすることもあります。汗をかいたらこまめにふき、毎日お風呂でしっかりと洗って、体をせいけつにしておきましょう。



夏はたくさんあせをかきます。その分、体の中の水分は、失われます。あせをかくまえ、かいたあとにはかならず水分ほきゅうをしよう！

あせをかいたら、

★タオルでふく

★シャワーをあびる

★きれいな下着に

着がえる



水分ほきゅうのおとしあな

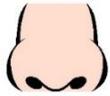
水分ほきゅうは大切ですが、さとうの多いのみものは、むし歯になりやすかったり、太りやすくなったりします。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにもさとうが多く入っています。のみすぎには気をつけてください。



せいかつ 生活リズムチェックカード



6月29日(月)に生活リズムチェックカードを配りました。今日から7日までの1週間、自分の生活をチェックし、カードに〇×をつけていきましょう。
きそく正しい生活をするように心がけてくださいね。



はな 鼻のやくわり

鼻は、においをかぐためだけについていると思っていませんか？鼻には、

- においを感じる
- 呼吸をする
- 空気の温度と湿度を調節する
- ほこりやウイルスなどが入ってくるのをふせぐ

などのやくわりがあります。

鼻も大切なからだの一部です大事にしてください。

なつ 夏クイズ!

- 1 つぎのなかで夏やさいはどれ?
ア: だいこん
イ: はくさい
ウ: きゅうり
- 2 まいにちげんきにすごすために、大切なのはどっち?
ア: はやね・はやおき・あさごはん
イ: おそね・おそおき・ごはんなし

ㄨ ㊸ ㄨ ㊹ : ㄨㄨㄨ



なつ げんき 夏を元気にすごす食生活 5か条



その1 1日3食しっかり食べる

早くおきて、朝ごはんもかならず食べよう。

その2 つめたいものの食べすぎ、のみすぎに気をつける

つめたいジュースをのんだり、アイスクリームばかり食べたりしていると、おなかがひえてしまい、食よくがなくなって夏バテの原因になります。



その3 肉、魚、たまご、大豆などからタンパク質をしっかりとる

からだをつくるはたらきのあるタンパク質が多くふくまれています。



その4 やさいをしっかり食べる

やさいには、体の調子を整えるはたらきのあるビタミンやミネラルが多くふくまれています。



その5 食中毒に気をつける

きれいに手をあらいましょう。暑くて食べ物もわるくなりやすいので、生ものには気をつけましょう。

