

# ほけんだより

7月号

令和4年7月1日発行 No.4  
泉佐野市立中央小学校 保健室

保健目標 暑さに負けない体をつくろう



いよいよ夏本番です。晴れた日は外で思いっきり遊びたくなりますね。

でもこの時期に注意してほしいのが熱中症。「体がだるいな」と感じる前の予防がとても大切です。こまめな水分補給や休憩など、上手に対策をして夏を元気に楽しく過ごしましょう。



## ～熱中症の症状～

- めまいや冷や汗・目の前が暗くなる
- 頭痛・吐気がある
- 体がだるい・反応がにぶい
- 体温が高い・気持ち悪い



暑い日の運動 (上手にとろ)

水分と休憩を

運動を始める  
30分前にはコップ1杯、  
運動中も30分に1回の水分補給を。

「休みたい」と感じ始めたら、休憩をとろう。事故を防いで、楽しい夏に。

# 夏休みも元気に過ごそう！

もうすぐ夏休み。

長い休みの間も規則正しい生活を送らないと、学校が始まったときに朝起きれなくなったり、体がだるくなったりするので、注意しようね。ケガや病気のないよう、楽しい夏休みを有意義に過ごしましょう！  
(宿題も忘れずにね！)



## 夏も手洗い・うがいで予防！


暑さで食欲が落ちたり、夜ふかししたりして、体力が低下すると細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。



石けんと流水でしっかりと手を洗い

ガラガラうがいをして感染症を予防することを心がけましょう。

夏バテを予防しよう  暑い夏を乗り切るために  自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p> 	<p>クーラーに当たりすぎない</p> <p>うおー</p> 	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を！</p> 
<p>色の濃い野菜を食べる</p> 	<p>朝食をしっかりとる</p> <p>いただきます まーあ</p> 	<p>たんぱく質をゆめにとる</p> 