

ほっとけんしつ

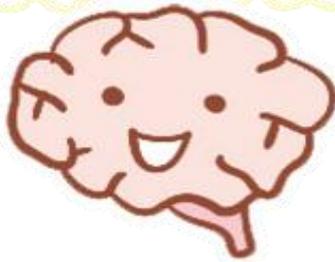
あつという間に1学期も終わりになります。もうすぐ夏休みですね。今年の夏はどのように過ごすか楽しみにしている人も多いと思います。夏を楽しく過ごすためにも、大切なルールや生活習慣のポイントを見直しましょう。

あさ 朝ごはんを食べると いいこといっぱい!

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。「朝ごはんを食べることは体にいい」ということは知っている人も多いと思いますが、どんないいことがあるのでしょうか。



のう 脳にエネルギーが おく 送られて、 しゅうちゅうりょく 集中力がアップ!



おなかのなかの中が動いて、 うんちが出やすくなる!



たいおん 体温が上がって、 からだ 体が動きやすくなる!



あさ 朝ごはんをしっかりと 食べるための工夫

- 夕飯は早めに食べる
- 早起きをする
- 夜食（おやつ）はひかえる



いいね!



汗をたくさんかく生活で元気に!

汗が体温を調節してくれているので、暑いのに汗をあまりかかない人や、いつもクーラーのそばにいる人は、もしかしたら汗をかくのが苦手になっているかもしれません。

汗をかくのが苦手な人

- 急な暑さに、体温調節ができなくて、だるくなったり、熱中症になりやすくなる
- かいた汗はベタベタしていることが多い
- かいた汗が乾きにくく、くさくなりやすい



汗をかくのが得意な人

- 暑さを感じると汗をかくので、体温調節ができる。熱中症になりにくい
- かいた汗はサラサラしている
- かいた汗はすぐに乾き、くさくなりにくい



うまく付き合おう!

暑くなってくると、いろいろな場所で冷房がつきます。お店や図書館など、自分で冷房の温度を調節できない場所で、「ちょっと寒いな」と感じたことはありませんか。涼しくなっているのですが、体を冷やしすぎないように注意が必要です。

「ちょっと寒いな」と感じたときの対策

上に着る服を用意しておく



あたたかい飲み物を飲む



風が直接当たらないところに移動する



夏休みは治療のチャンスです!!

健康診断の結果、「健診結果のおしらせ」を受け取り、受診が済んでいない場合はこの機会の受診をおすすめします。受診が終わったら、「健診結果のおしらせ」を学校へご提出ください。

