ほけんだより 7月

流山市立
西初石小学校
No. 4
R 6. 7. 2

7月に入りました。最近はとても暑いですね。熱中症対策には、暑さに体を慣らすこともとても大切です。夕方の少し涼しい時間帯などに、無理のない範囲で外で過ごしてみるのも良いかもしれませんね。皆さんが元気に、楽しい夏を過ごせるように祈っています。

夏休みだ！　目・こころ・体を動かそう！

本やゲームなどを見るときは、30分に1回ほど遠くを見ましょう！

本を読む、自然にふれる、なんでも大丈夫。いろいろな経験をしましょう！

体をたくさん動かしましょう！散歩や虫取りなどもおすすめです！

今回のテーマ
「暑さにまけない体をつくろう！」

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くから、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

この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

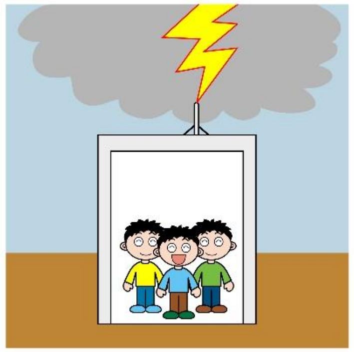
体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

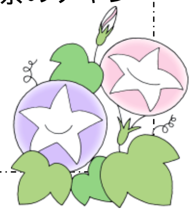
生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

安全にすごそう！

◎水辺では…
絶対に、子供だけでは遊びません。



◎雷の音が聞こえたら…
できるだけ、建物や車の中に入りましょう。

保護者の皆様へ
～健康診断後の受診をお願いします～

終業式の週に、健康診断結果のお知らせを配付します。病気は、早期発見・早期治療が大切です。夏休みこそ、医療機関の受診や治療のチャンスです。
健康診断で要受診のあった方は、ぜひ医療機関を受診してください。