

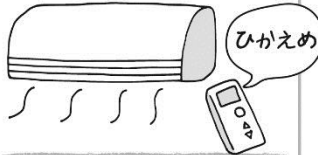


夏本番!

暑さに負けない体づくり

梅雨があげ、夏のきびしい暑さがやってきました。この時期に心配な体の不調といえば、やっぱり熱中症。「暑い時間の外出をひかえる」「水分をこまめにとる」「帽子をかぶる」など、予防のポイントはしっかりと覚えていますか？夏休み中も、いつでも・どこでも、気をゆるめずに取り組んでほしいと思います。

そして、予防とともに『暑さに負けない体』をつくることも大切です。



体を暑さになれさせる

エアコンの温度を少し上げたり、軽い運動でもOK。

少しづつ汗をかく

体をうまく冷やせる汗のかき方になっていきます。

おいみん・食事をとる

夜ふかし、ごはんぬきは夏バテのもとです。

今月の保健目標

- ★夏を健康にすごそう
- ★すすんで病気の治療をしよう
- ★安全目標
- ★夏休みの安全に気をつけよう
- ★太陽の家を確認しよう



もうすぐ楽しい夏休み



熱中症は予防できる!



- ① 暑い日は無理をしない。
- ② 適度に休憩し、がんばりすぎない。
- ③ こまめに水分補給する。
- ④ 体を徐々に暑さにならしていく
- ⑤ 汗を吸収する・すぐ乾く素材の服を着る。
- ⑥ 外に出る時は必ず帽子をかぶる。
- ⑦ 暑い服はできるだけ避ける。(熱を吸収しやすいため)
- ⑧ 気分が悪い時は、我慢せず、早めに大人に伝えよう。

上手に水分補給しよう!

- 軽い脱水状態の時はのどの渇きを感じません。そのため・・・
- ★運動を始める前に水分補給する。
 - ★のどが渇く前に水分補給する。
 - ★激しい運動をするときは30分に1回水分補給しよう!
 - ★大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給しよう。
 - ★冷たい飲料を用意しよう。
- 目安 (5~15℃)





健康で安全な夏休みを送ろう！

～夏休みもリズムのある生活を！！～



水の事故に 気をつけて



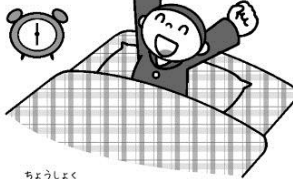
夏になると泳ぐ機会もふえますが、注意したいのが水の事故です。海や川などの禁止されている区域では絶対に泳いではいけません。そういう場所は急に深くなっていたり、流れがはやかったりして、とても危険です。また、泳いでよい場所でも、一人だけで泳いだり、友だちとふざけたりしないこと。そして、泳ぐ前にはかならず準備運動をし、ときどき休けいもとりましょう。きちんと決まりを守って、楽しい夏の思い出をつくってくださいね。

犯罪から身を守るための約束

- おうちの人に伝えてから出かける
だれと、どこで、何をするのか、何時に家に帰るのかを、ちゃんと伝えましょう。
- 「いかのおすし」を守る
「ついていけない」「車にのらない」「おおきな声で助けをよぶ」「すぐにげる」「大人にしらせる」を忘れないようにしましょう。
- しらない人と話すときは十分な距離をとる
相手と自分が思いきり腕をのばしても、届かないくらいの距離をとるようにしましょう。



★朝はいつもどおりに起きよう！



★朝食はもちろん、昼・夕食も
しっかり食べよう！



夏休みの生活と健康

★クーラーのきいた部屋に
1日中いないようにしましょう！



★冷たいものとりすぎに注意！



★てきどにからだを動かそう！

外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに！
あつい時間はさけよう！



★夜ふかしせずに
早く寝よう！



夏休みは
治療の
チャンス



むし歯や視力の低下、耳鼻科の症状
など気になるところは夏休みのうちに
治療しておきましょう！