

ほけんだより

夏休み号

令和3年7月16日
 神目小学校
 保健室
 実習生号

こんにちは。6月29日から7月16日まで、保健室の先生になるための勉強をさせていただきました。
 中か [] です。みなさんの大きな声があいさつをする姿は、とてもかよかったです。たくさんの元気をもらうことができました。ありがとうございました！
 もうすぐ夏休みですね。けがや病気をしないで、健康で楽しくすごしてください。



夏を元気に！ これしてイルカ？



● 水分をとってイルカ？

たくさん汗をかいて、体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分をとろう。

● バランスよく食べてイルカ？

冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足してしまったりして、夏バテ(だるさ、食欲低下など)の原因になります。1日3食バランスよく食べよう。

● よくねてイルカ？

睡眠不足も、熱中症の原因になってしまいます。ねる1時間前には、スマホやゲームの電源を切ろう。

● お風呂に入ってイルカ？

部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れです。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ねるめのお湯にゆっくり入ろう。

かみなりが

鳴り始めたら...

① 背の高いもの(木など)からはなれる。



② すぐに建物の中に入る。

③ 近くに建物がないときは、体を低くする。

(しゃがむ)

