

ほけんだより 7月

令和元年7月
小倉小学校
保健室

(お家の人と一緒に読んでね。)

楽しみにしている夏休みまであと少しですね。わくわくしている人も多いと思いますが、夏には思いもよらない危険がいっぱい。このほけんだよりをよく読んで、暑い夏も元気に楽しく乗り切りましょう♪

今年も知ってて安心！熱中症予防！



こまめな水分補給



十分なすいみん



汗をかく習慣をつける



日かげで休けい



バランスのよい食事



体調が悪い時はゆっくり

問題 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。

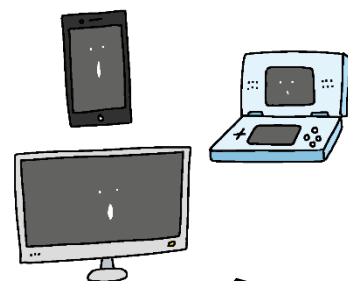
ゲームやスマホに時間をうばわれていませんか？

ゲームやスマホって楽しいですよね。でもついつい夢中になって、「あれ？もうこんな時間？」ということもあると思います。やりたかったこと、しなきゃいけないことに使う時間まで、ゲームやスマホの時間にしていませんか？

そんな人こそノーメディアにチャレンジしてみましょう。テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォンなどを見ない日や、見ない時間を作ることです。できそうなことから始めてみましょう。



例1：夜9時以降はテレビやゲームを消す。



例2：テレビやゲームの時間は30分までなどと決める。



例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。

もちろん空いた時間は、



勉強

や



読書

や



家族と過ごす

という時間に使ってくださいね！

夏野菜を
全部ひろって
ゴールに
たどり着け！

スタート

大根

とうもろこし

トマト

にんじん

枝豆

小松菜

オクラ

きゅうり

白菜

ゴール

夏野菜には夏に不足しがちな水分やビタミンなどを含むものが多く、夏バテ予防の効果が高いです。

©2019 株式会社 小倉印刷