

ほけんだより

児童数配布

第4号
2021. 7. 5発行

練馬区立向山小学校
保健室

梅雨つゆ あが明けると、いよいよ夏本番なつほんばんです。暑い夏あつ なつは熱中症ねっちゅうしょう対策たいさくが必要です。しかし、クーラーのきいた涼しい部屋すずしいへやで、冷たいものばかり飲んだり食たべたりしていると、夏なつばてをしてしまうかもしれません。三度の食事さんどをきちんととり、しっかりと睡眠すいみん時間をとったり、適度な運動てきど うんどうをしたりして、健康的けんこうてきに夏なつを乗り切りましょう。



ねっちゅうしょう
熱中症たいせつにならないために大切なこと！



こまめに
すいぶんほきゅう
水分補給をしよう



ひ
日かげで
きゅう
休けいしよう



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠を
とろう



いち しょく
1日3食
た
バランスよく食べよう



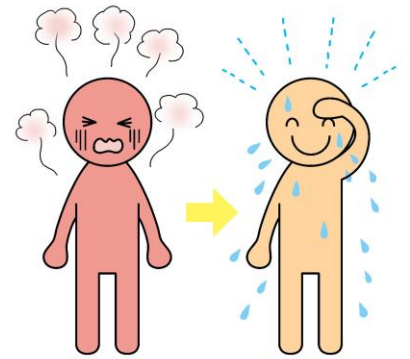
たいちょう わる とき
体調の悪い時は
うんどう
運動をひかえよう



あせ しゅうかん
汗をかく習慣を
つけよう

あつ 暑いとき、どうして汗をかくの？ あせ

あせ 汗はからだの中の熱を外に出して、体温が上がりすぎないように
ちょうせつ 調節する大事な役割をしています。うまく汗がかけないと、からだ
なか 熱がこもって、具合が悪くなってしまいます。

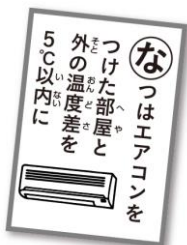


からだのために大切な汗ですが、汗をかいた後、そのままにして
いるとベタベタしてあせもができたり、肌弱い人はかゆくなって
しまったりします。

あせ 汗をかいたらすぐに拭くようにしましょう。そのためのタオルも
わす 忘れずに！

あせ ~いい汗をかくために~

- エアコンのきいた涼しい部屋にずっといない。
- こまめに水分補給しましょう。
- しっかり食べて、からだをたくさん動かしましょう。



<保護者の方へ>

先月のほけんだよりで、6月中に配布予定とお知らせしていましたが、健康診断結果を配布させていただきます。遅くなり、申し訳ありませんでした。