

保健だより

令和2年7月31日
浦河町立塚町小学校
ほけんしつ発行
NO. 8

☆おうちの人といっしょに読んでくださいね。

もうすぐ夏休み！ 健康な生活をおくろう

1 はやね・はやおきをしよう



2 冷たいものを

取り過ぎないようにしよう



3 お手伝いをしよう



4 運動で体を動かそう



5 汗をかいたら、こまめに
汗をふいたり、着がえよう



6 三度の食事はしっかりとろう
おやつはひかえめに



🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉 熱中症に用心！ 🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉

毎年、熱中症のニュースをテレビ等でよく目にすることが多くなる時期です。熱中症は、気温の高い場所で長時間仕事やスポーツをすると体内の水分が不足して、汗が十分でない状態になり、体温調節が崩れておきます。夏休み期間中、外での運動を行う時には、帽子をかぶり水分をこまめにとるようにしてください。室内でも水分をとることを心がけましょう。

一日の水分の出入り ＜体重30kgの場合＞

体内の水分量は、
からだ全体の70%
(=21キロ分)



のどのかわき
体重の2%
(=500mlの
ペットボトル
1本分以上)

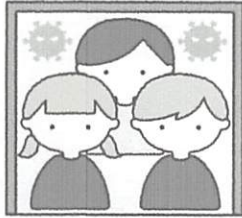


○入る水分 ・食事・飲む水

○出る水分 ・尿 ・便 ・呼吸 ・汗
・皮膚からの蒸発

夏休みも 感染症予防に心がけましょう

おんおん



閉め切った部屋・建物

ぎゅうぎゅう



人がたくさんいる場所

がやがや



人に近づいて話をする



手洗



うがい



マスク

3密にならないように、換気や、ソーシャルディスタンス、他にも自分たちができることを考えてみましょう。

朝顔みたいに

毎朝、夜明けとともに美しく花開く朝顔。涼しげな姿がステキです。

朝顔みたいに早起きをして、比較的涼しい午前中に、勉強や家の手伝いなどの用事をすませるといいですね。

ヒマワリのように

照りつける太陽に向かって咲くヒマワリ。真夏の暑さにも負けない姿がかっこいいですね。

ヒマワリのように、暑さに負けず、元気に過ごせますように。

ダメ！ゼツタイ！

夏休みは、タバコやお酒（ビールなど）の誘惑が多い時期です。でも、タバコ、お酒は、1本でも一口でもぜつたいにダメです。

すすめられても、ゼツタイに断りましょう。

※ジュースのようなお酒もお店にはたくさん並んでいます。間違わないように注意しましょう。

夏休み明け、皆さんの笑顔を楽しみに待っています。