



1学期も残すところあとわずかになりました。気候の変化と疲れのせい、体調を崩す人がいます。早寝をこころがける、三食きちんと摂る、リラックスできる時間をもつなど、心と体を十分に休めて、次の日にそなえましょう。

また、夏かぜや食中毒を防ぐために、石けんであいねに手を洗いましょう。ハンカチは毎日きれいなものを持ち、つめの長い人は切りましょう。



7月の保健行事

10日(火) 臨時内科検診(5・6年)



7月の保健のめあて

プールの決まりを守ろう

下着の役目

「暑いから・・・」と洋服を1枚だけ過ごしている人はいませんか。下着は汗を吸い取って、服の中の温度を下げてくれる役目があります。Tシャツやブラウスなどを直接着るよりも暑さがやわらぎ、あせも等もできにくくなります。体をきれいに洗い、毎日下着をかえましょう。



水泳学習について

プール開きが終わり、水泳学習が始まりました。水の中での活動なので、体力を使い、命の危険もあります。体調管理に気を付けて、ルールを守り、安全に活動しましょう。

前日は早く寝て、朝ごはんはしっかりと食べてきましょう。また、朝、調子が悪かったら無理をしないで見学しましょう。



あせもに注意!



汗ばむ季節になると注意したいのが『あせも』です。あせもは、たくさん汗をかくことによって、汗が出てくる管がつまってしまい、かゆくなったり、赤いぶつぶつができたりします。あせもを予防するためにも、汗をかいたらこまめにふきとる、シャワーをあびる、着がえをするなど、体を清潔にすることが大切です。毎日汗ふきタオルを準備するようにしましょう。

もし、あせもができて、絶対にかいてはいけません。あせもをかくと、その傷口から菌が入って『とびひ』という皮膚の病気になり、体のあちこちに広がってしまうことがあります。

夏は“〇〇”不足に注意！

すいぶん びそく
水分不足 夏はたくさん汗をかため、気付かないうちに体の水分が失われていきます。こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

《上手に水分補給しよう》

- 運動を始める前・・・30分～15分前にコップ1杯くらいの水分補給
- のどがかわく前・・・こまめに少しずつ水分補給
- 激しい運動をするとき・・・30分に1回、水分補給
- 大量に汗をかいたら・・・スポーツ飲料等で塩分も補給



水分補給はお茶や水がおすすめ



のどがかわくからと、つついジュースをたくさん飲んでしまっている人はいませんか。糖分のとりすぎは、夏バテの原因になるばかりでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

睡眠不足

すいみん びそく
 夜になっても気温が下がらず、寝苦しい日は、睡眠不足にならないように注意が必要です。



暑い夏でもぐっすり眠るためには・・・

お風呂で温まってから



人は体温が下がるときに眠くなります。暑い日でも湯船につかって、温まってから寝ると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。

エアコンを使うときは

一晩中つけっぱなしは、健康によくありません。タイマーを上手に活用し、暑さによる睡眠不足にならないように工夫しましょう。



寝具の工夫

ふとんは干して湿気をとるようにします。また、麻等の吸湿性・発散性のよい素材や、肌への接触面が少なく通気性のよいワッフル生地がおすすめです。

栄養不足

えいよう びそく
 暑くなると、あっさりしたもののばかりを食べがちです。量は少なめでも、いろいろな食品をバランスよく摂り、栄養がかたよるのを防ぎましょう。



夏バテをしないためにも、夏に消費しやすいたんぱく質（肉や魚、豆、たまご、乳製品等）や疲れにくくするビタミンB1（豚肉、うなぎ等）等の栄養素を意識して摂るようにしましょう。

