



2021. 7. 7
北明小学校
保健室

あっという間に2021年の半分が過ぎ、7月になりました。この半年、みなさんはどんな風に過ごしましたか？これまでを振り返って、2021年後半の目標を立てるのいいかもしれませんね。季節は夏本番！少し動いただけでも汗をかくようになってきましたが、そのままにしておくと、冷房が効いた教室で汗が冷えて風邪をひくかもしれません。汗はこまめにふきましょう。



なつ けんこう
6つのとるで、夏の健康をつかみとる！



つかれをとる

お風呂に入って、
一日の疲れをとりましょう。

夜はしっかり眠って、
疲れをとりましょう。

あさごはんをとる

朝ごはんをしっかり食べましょう。

特に夏は汗を沢山かくので、
みそ汁や梅干し等の塩分が
とれるメニューがおすすめです。

自分のたいちょうをみとる

自分の体調をみて、
体調が悪いときは、外で
の活動は無理して参加し
ないようにしましょう。

36.5℃

すいぶんをとる

のどがかわいていなくても、
こまめに水分を
とりましょう。

2.4L
6杯

※一日あたり、2リットル(コップの場合6杯)が目安です。

マスクをとる

外で運動するときには、マ
スクはマスクフォルダーに
入れ、とっておきましょう。

きよりとる

マスクをとっている時は、
友だちと距離を
とり、近くでおしゃべり
しないようにしましょう。

ただし...

※ひまわり教室横掲示物の答え合わせをしてみよう！「○」の中に入る言葉、あなたはいくつ分かったかな？

なつ す かただいじょうぶ
その夏の過ごし方大丈夫？



暑いから
お風呂は
シャワーだけで
すまそう！



夏は冷たい
アイスや
ジュースばかり
食べたくなる！



冷房で
キンキンに冷えた
部屋って
最高ー！！



そのままだと… **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温の調節がうまくできなくなります。部屋の温度は26℃～28℃になるくらいに冷房を設定し、寝るときはタイマーをつけましょう。



冷たいもののとりすぎは、下痢や便秘、食欲がなくなる原因にもなります。食事に温かいみそ汁やスープを加える。そうめんや冷麺を食べる時も温野菜を加える等、工夫ができるといいですね。



外は暑いですが、冷房などによって体は意外と冷えています。ぬるめのお湯につかって体をゆっくり温めましょう。リラックスでき、つかれがとれるのでよく眠れますよ。



もうすぐ夏休み！！

健康診断で治療が必要と言われた人は、時間がある夏休み

に治療をすませるようにしてください。特にむし歯は、そのままにしている

と治りません。病院に行ったら「治療の結果」を学校に出してください。