

ほけんだより7月 & 夏休み号

宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R6. 7. 22

梅雨が終わると、いよいよ夏本番。少し外に出ただけでも汗をたくさんかく季節です。そこで注意してほしいのが熱中症。しんどくなる前の『予防』が大切です。来週からはいよいよ夏休み。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしましょう。



熱中症に気をつけよう

熱中症予防のポイントは？

- こまめに水分ほきゅうをする！
- 外ではぼうしをかぶる！
- 風通しのよい服そうをする！
- 外で遊ぶときは、日かげや涼しい場所でこまめに休む！
- きそく正しい生活で、暑さに負けない体をつくる！

熱中症の症状

軽症 → 重症

立ちくらみ・めまい
足がつる など

頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう!
調子や具合のよくないところ

むし歯などは、休みのあいだに治療をすませよう!

つ めたいものはほどほどに

冷たい食べ物ばかりではなく、3食バランスよく食べよう!

や りすぎ注意!
ゲームやスマホは時間を決めて

目のつかれや、すいみん不足の原因になるかも。

す いぶんをこまめにとって
熱中症予防

汗をいっぱいいたときは、塩分をとることもおすすめ。

み ださない
いつも通りの生活リズムで

休みの間も早ね早起きを心がけよう。

健康診断の結果、病院への受診が必要な人には、『治りょうのおしらせ』を渡しました。まだ病院へ行けていない人も早めに済ませましょう

健康診断の結果、病院への受診が必要な人には、『治りょうのおしらせ』を渡しました。まだ病院へ行けていない人も早めに済ませましょう

です! 特にむし歯は自然には治りませんので、早めに病院へ行って治りょうしてもらいましょう。病院を受診したあとは、結果を学校に提出してください。

夏休み歯みがきカレンダー

保健室から『歯みがきカレンダー』を宿題で出します。夏休みの間も食後の歯みがきの習慣が続けられるように、がんばってください。

歯みがきカレンダーは、最後の日にふりかえりを書いて夏休み明けに担任の先生に提出してください。

食べた後 歯みがきで 目指せむし歯ゼロ



夏休みのけんこう生活



夏休みのように学校が長期休みの時は、起きる時間がおそくなってしまったり、おやつやご飯を食べすぎてしまったり、運動をせずに家で過ご日が続いてしまったりして、体重が増加しやすい時期です。1日の生活リズムをくずさないように気をつけて過ごしてください。

こんなことに注意してみよう！

ゆっくりよくかんで食べましょう！



早食いは、食べすぎの原因になります！ゆっくりよくかむことを意識して食べるようにしましょう。

『ながら食』はやめましょう！



ゲームをしながらなど〇〇しながらの食べ方は、ダラダラと食べすぎてしまうのでやめましょう。

おやつの食べすぎに注意しましょう！



おやつは時間と量を決めて食べすぎに注意しましょう。甘いものやスナック菓子は、糖分・脂質のとりすぎになりがちなので、果物などがおすすめです！

からだを動かしましょう！



学校がお休みの時は運動量が減ってしまうため、意識して体を動かすことが大切です。お手伝いをするこもひとつの運動になりますよ！



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



成長期であるため無理なダイエットは、からだの成長にわるい影響をあたえます。ゆっくりよくかんで食べるなど、できそうなことから始めてみましょう！

