

# ほけんだより 7月

No. 4 / R4年 7月 4日 安中市立碓東小学校 保健室



## 暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

### 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渇く前に水分補給。

### 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものを取りすぎない。

### 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意！



## 「予防」が水の事故 大事です

この時季、とくに注意したい水の事故。そのお主な原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかかせません！



子どもだけで  
遊びに行かない



しっかりじゅんぴ  
運動をする



おうちの人や係員  
さんの指示を守る



水の中や近くで  
ふざけない



時間を決めて  
休けいをとる



体調が悪いときは  
無理をしない

## 野菜パワーで 夏きのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べてみましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりで見ずみずしく、のどを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体ががくがく震るなどの危険があります！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

# げんきに、けんこうに!

**も**

もうすませた?  
歯のちりようは  
お早めに

**う**

うみでも山でも、  
日やけに注意

**す**

スマホ・ケータイは  
おうちの人と使おう

**ぐ**

グッドモーニング!  
休み中でも  
早ね早起き

**な**

なんども  
おそろいしよう  
熱中症予防

**つ**

つめたい食べもの・  
飲みものは  
ひかえめに

**や**

やさいを  
とっていますか?  
夏野菜もおすすめ!

**す**

すずしい時間を  
うまく使って  
勉強・運動

**み**

みずべはキケン!  
子どもだけで  
行かないで!

も

う

す

ぐ

な

つ

や

す

み