ほけんだより 7月号

2023年7月19日
No.10　光風台小学校

もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける

冷たいもののとりすぎに注意

クーラーのきいた部屋にこもらない

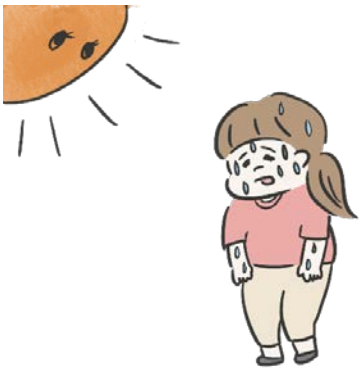
汗をかいたらこまめにふく・着がえる

おてつだいや運動でからだを動かす

3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ

長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

いい汗をかこう！！



〔いい汗の特徴は？〕

・汗のつぶは小さめ、濃さはうすめ

・サラサラで蒸発しやすい

・においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくポイントは「慣れ！！」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです！

その□□不足 熱中症の危険あり！

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。