



ほけんだより

ムシムシした日が続いています。

梅雨が続いています。気温と湿度が高い日が多く、空気がムシムシしていますね。じっとりとした汗をかきやすい時期です。かいた汗をそのままにしておくと、ベタベタして気持ちが悪く、不快感です。汗をかいたらそのままにせず、きちんとふくことができよう、汗ふきタオルを持ってくるようにしてください。

また、汗をかく分、こまめに水分をとるように心がけましょう。

汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌はあせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

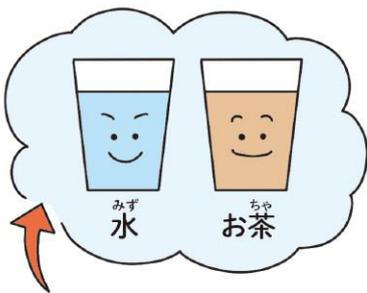
7月の保健目標：夏を健康に過ごそう。

梅雨が明けたら、夏本番です。クーラーのきいた部屋ではばかりすごしたり、冷たい食べ物・飲み物をとりすぎたりしないように気をつけましょう。



水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

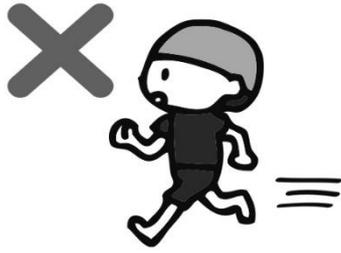
そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかの痛みとなったりするかも!? 体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

プールサイドを^{はし}走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

おうちのかたへ



「定期健康診断の記録」を返却します

封筒の中身を出し、封筒を空にして、学校へ戻してください。

(9月・1月は、〈発育の様子〉のみ返却します)

ご家庭で「定期健康診断の記録」を一緒にご覧になって、お子様の成長を喜んであげてください。

封筒は、**7/4(金)**までに学校へ戻してください。

※昨年度から、受診済みの項目に「済」の印を押すことを省略しましたので、ご了承ください。

