

7月のほけんダョウ

NO.7 2022年7月15日 御杖小学校保健室

いよいよ夏休みが始まります。42日間の長～いお休みになりますが、規則正しい生活を心がけ、熱中症とコロナ予防の両方に気をつけてください。

夏休み中も「家庭でできる健康チェック」は毎日続けてください。部活動や一時預かりにいくみなさんは、「健康チェック表」を持って参加してください。

夏休みも同じ時間に



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って...
すごい!

暑い夏を健康にす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とりすぎない。

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!

夏休みも手洗い・うがいをこまめにし コロナと熱中症に注意しよう!!



| | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <p>も もうすませた? 歯のちりようはお早めに</p> | <p>う うみでも山でも、日やけに注意</p> | <p>す スマホ・ケータイはおうちの人と使おう</p> | <p>ぐ グッドモーニング! 休み中でも早ね早起き</p> |
| <p>な なんどもおさらいしよう 熱中症予防</p> | <p>つ つめたい食べもの、飲みものはひかえめに</p> | <p>や やさいをとっていますか? 夏野菜もおすすめ!</p> | <p>す すずしい時間をうまく使って勉強・運動</p> |

み みずべはキケン! 子どもだけで行かないで!

あんぜんのあいことば「いかのおすし」

| | |
|-----------------|--------------|
| <p>いかない</p> | <p>のらない</p> |
| <p>おおごえでさげぶ</p> | <p>すぐにげる</p> |
| <p>しらせる</p> | |

