

ほけんだより



令和5年7月3日
上大野小学校 保健室

じどう 児童のみなさんへ

む あつ 蒸し暑いジメジメした日が続いています。ばいうぜんせん かっぱつ 梅雨前線が活発になると、おおあめ ふ 大雨が降ることもあります。また、きゅう らいう など不安定な天気となる日もありますので、てんき よほう を見ながら雨に備えましょう。梅雨の晴れ間には、まなつ 真夏のようなあつ あおぞら 暑さと青空になる日があります。まだあつ 暑さからからだ な 体が慣れていないので、ねっちゅうしょう 熱中症には十分気をつけましょう。



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

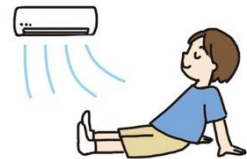
なつ げんき す 夏を元気に過ごそう



夏の健康 ○×クイズ

第1問 「エアコン」

エアコンで風に長時間あたって、できるだけ体を冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症を予防できる。



第2問 「日焼け」

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく日焼けをしないようにするほうがよい。

第3問 「水分補給」

水やお茶より清涼飲料水(ジュース)やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。



第4問 「冷たいもの」

そうめん、サラダ、アイスクリーム・・・冷たいものをたくさんとって体を冷やすと涼しく感じられて、快適に過ごすことができる。

第5問 「プール」

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休憩をとったり、水分補給をしたり体調に気をつける必要がある。



※ こたえは右下にあります！

