

ほけんだより

彦糸小学校

令和5年7月

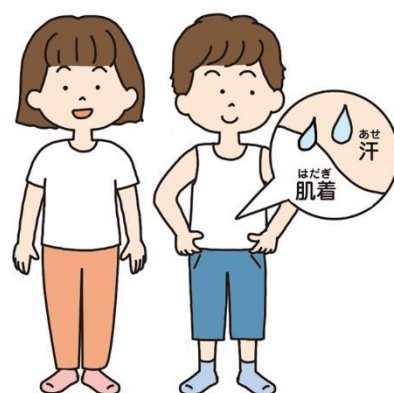
あつ 暑いときこそはだ着の不思議

夏の強い日差し、高い気温と湿度。少しでも涼しく過ごしたい!!ですね。そこで、みなさんは普段はだ着(下着)をつけていますか?「シャツ 1枚のほうが涼しい!」「暑くて2枚も着ていられないよ」という人、実は損をしている...かもしれませんよ。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときに比べて体と服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、せいけつに保つこともできるのです。

汗にはからだの熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるのです。

暑いときこそはだ着、おススメです!



しょうがくせい おお ずつう 小学生に多い頭痛



暑くなってきてから、熱中症になりかけている頭痛の人がふえました。ほかに、ずきずき(ずきんずきん)した痛みやしめつけられるようなズーンとした痛みの頭痛の人もあります。毎日ぐっすり眠り、栄養バランスの良い食事をとることが頭痛の予防に役立ちます。

つめ 冷たいものを食べすぎると...

人間のからだは、とてもデリケートにできています。とくに食べ物を消化し吸収する役割を持つ胃や腸は、冷たいものをたくさん食べると、しっかり働けなくなってしまうのです。



今月の保健目標

なつ けんこう 夏を健康にすごそう

暑さはこれからが本番です!体が少しずつ暑さになれてきたとはいえ、水分を摂りすぎたり、夜ぐっすり眠れなかったりすると『夏バテ』がおきます。『夏バテ』の症状でいちばん目立つのは、食欲が落ちることです。おやつも食べたくなくなることがあります。夏も楽しく健康に過ごせるようにビタミン・ミネラルの多い食事を心がけましょう!

夏の健康〇×クイズ

あつ なつ げん き 暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック!

エアコン



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておくと、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

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焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう



水分ほきゅう

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。

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からだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



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、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

なつ は や かんせんしょう 夏に流行る感染症

手足口病

発熱、手足の水疱、口内炎ができる夏かぜ

ヘルパンギーナ

高熱が長く続き、のどの奥に口内炎ができる

プール熱

高熱がでて、のどと目の両方に炎症がおきる

〔こたえ〕 エアコン...×(暑さに弱くなる) / 日焼け...〇 / 水分ほきゅう...×(糖分のとりすぎは夏バテのもと) / 冷たいもの...×(おなかをこわしやすい) / プール...〇