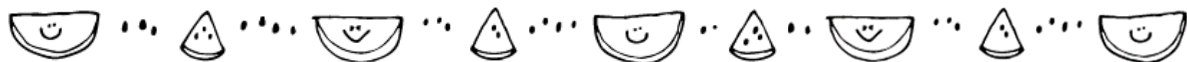


ほけんだより7月

第七小学校
ほけんしつ
令和5年(2023年)
7月3日

いよいよ7月に入りました。みなさんが心待ちにしている夏休みが、すぐそこまできていますね。夏休みも健康に過ごすことができるように、次のことを心がけましょう。



夏ばてを予防しよう 次のことに注意して、夏ばてを予防しましょう。

十分にすいみんをとる

栄養バランスの良い食事を3食とる

適度に体を動かす

✕ エアコンの温度を低くし過ぎない

✕ 冷たい飲み物を飲み過ぎない

夏を元気に!

あつさになれよう! 「暑熱順化」

© 少年写真新聞社 2022

- ◎ かるい運動をする
- ◎ エアコンを使いすぎない
- ◎ おふる(湯ぶね)につかる



水分ほきゅう こまめに+すこしずつ

すこし すこし すこし



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに!

水分は多めに持ってきてきましょう!

夏になると、暑い日が続くようになります。外遊びや体育後には水分摂取が必須になってきています。熱中症の予防のためにも水分は多めに持ってくるようにして、こまめな水分補給ができるようによろしくお願ひします。

水分補給には麦茶が良いと言われています!

汗をかくと塩分のみならず、カリウムも失われてしまいます。麦茶にはカリウムが含まれており、そのカリウム量は緑茶や紅茶よりも多いとされています。食べ物では、スイカや梅干しも熱中症予防に適しています!

寝苦しい夜に試してみよう!

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めに設定してタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前にぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

保護者の方へ

けんこうのきろくについて

『けんこうのきろく』を配付いたしました。お子様の今年度の健康診断の結果が記載されておりますので、ご確認ください。

また、右下の保護者サインの欄に、サインまたははんこを押していただきご提出をお願いいたします。

提出期限: 7月14日(金)

寄付について

先月の『ほけんだより6月号』に掲載しました、洋服の寄付にご協力いただきましてありがとうございます。皆様のご協力により多数の洋服が集まりました。また、保冷剤の寄付をしてくださったご家庭もあり、とても助かっております。

七小の子どもたちのために、大切に使用させていただきます。