

ほげんだより **すくすく**

こころ けんこう おおえん
心とからだの健康を応援します！！



2021年8月
岩出小学校保健室

8月になりました。去年は9日間しか夏休みがありませんでしたが、今年は35日間ありましたね。ゆっくりできましたか？

まだまだ暑い日が続きます。しっかりねて、しっかり食べて、しっかり水分をとって、暑さに負けない身体を作りましょう。

けんこうせいかわ 健康生活 3つの『しっかり』

① しっかり睡眠をとる



たいりよく かい
体力を回す

② しっかり食事をとる



しゅうちゅうりよく たか
集中力が高まる

③ しっかり飲む



ねっちゅうしょう なつ よぼう
熱中症・夏バテ予防

すいぶん 水分ほきゅうのタイミング

① 学校に着いた時

1日のスタート。長い1日を元気に過ごすためにも、まずはしっかり水分ほきゅうです。

② 運動する前

休けい時間の前や、体育の前などは、とくにしっかりお茶やスポーツドリンクを飲みましょう！体温が上がりすぎるのを、ふせいでくれます。

② 休けい時間

毎日、マスク生活ですね。マスクをしていると、マスクで温められた空気を吸い込むため、身体が冷やされません。さらに、呼吸のしにくさから、運動をしているときのように、体温が上がりやすくなり、知らないうちに水分がうばわれてしまいます。

のどがかわいていなくても、休けい時間もしっかり飲み物を飲んで、暑い夏を乗り切りましょう。



③ 帰る前

学校での授業もおわり、あとは帰るだけ…と油断してはいけません。暑い中、歩いて帰るとたくさんの水分がうばわれます。帰る前も、水分ほきゅうをわすれずに☆

大切に・・・

8月7日は『鼻の日』

呼吸をしたり、においをかいだりするために大事な、私たちの身体の一部である鼻。普段の生活の中でよくある、こんな場面。あなたは正しくできていますか。

鼻のかみ方

- × → 両方、いっぺんに、カいっばいかむ。
- ◎ → 片方の鼻をおさえて、もう片方を何回かにわけてかむ。

はなぢの止め方

- × → 上をむく。首のうしろをたたく
- ◎ → 少し下をむく。小鼻をつまむ。



すこ した む
少し下を向く



こばな
小鼻をつまむ