

えがお 7月

令和3年 7月20日
大野原西小 保健室



梅雨があけて、一気に暑くなりました。気温が毎日高く、太陽もジリジリと照りつけて、まさに夏本番です。いよいよ明日から夏休みです。長い休みなので、生活リズムをくずさないように注意し、暑さに負けず健康に気をつけて過ごしましょう。



熱中症に注意!

熱中症かな?と思われる症状には「立ちくらみ」、「頭痛」、「吐き気」、「高い体温」

「足がつる」など色々あります。予防をしっかりと、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防のために

水分(塩分)をとる



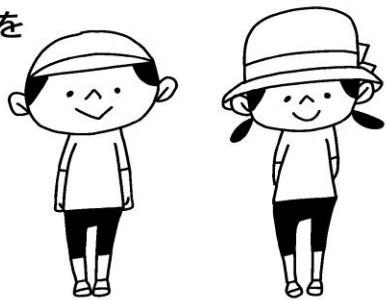
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

首などを冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

ほけんだよりは、おうちのひとと、よみましょう。



なつやす 夏休みも早寝・早起き・朝ごはん



夏休みをだらだら過ごしてしまうと、生活リズムがくずれてしまいます。起きる時間、寝る時間をきちんと決めて規則正しい生活を心がけましょう

朝ごはんて脳を自覚めさせよう

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中はもちろん、ねているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。

だから朝ごはんて、ごはんやパンなどから炭水化物(ブドウ糖)を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。

さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。



すいみん不足になると...



食欲が出ない



集中力が低下する



体調をくずしやすくなる



イライラしやすくなる



肥満になりやすい

ほかにも

・めんえき力が低下し、かぜなどにかかりやすくなる
・老化が早まる など
★体や心の発達にも、悪いえいきょうをあたえます。