

ほけんだより 7月

能登町立小木小学校 保健室 令和6年7月16日 No.5

夏の健康 **○×**クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



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よ、暑さにたえられないようになり、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。



〔こたえ〕 エアコン…×（暑さに弱くなる）／日焼け…○／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…○

暑いときこそ

はだ着のフシギ

むし暑い…じめじめする…
そんな夏を少しでも涼しくすごしたいと思いませんか？

そこで、肌着（シャツ）の出番です。

「1枚でも少ないほうが涼しいからシャツ着んよ〜」というそのあなた、実はソンをしています。

肌着を着ていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけていないときに比べて、服と体の間の湿度を下げてください。また、ベタつきやあせもなどの皮膚トラブルも起こりにくくなります。汗には体の温度を下げる役割がありますが、その効果もアップさせてくれます。

暑いとき「こそ」肌着（シャツ）を着ることをおすすめします。

なつやさい 体温下げる 効果あり



トマト、ピーマン、なす、きゅうりなど夏が旬の野菜がたくさんとれる時期ですね。夏が旬の野菜には水分がたくさんふくまれているので、食べると体の熱を冷ましてくれる働きがあります。





けんこう

かくにん

わが

健康ノートの確認をお願いします

健康ノートを配付しました。

お子様と一緒にお子様の成長をご確認ください。保護者の方には以下の表をご確認いただき、保護者確認印が必要なところに押印をお願いします。

また、受診が必要なお子様には各検診の後にお知らせをお渡ししておりますので、早めの治療をお願いします。

※押印箇所にすでに印がある方は、そのまま構いません。

学年	確認ページ	保護者確認印
1年	6ページ 8ページ 10ページ	表紙の 学期欄
2年	6ページ 8ページ 10ページ	表紙の 学期欄
3年	6ページ 8ページ 10ページ	表紙の 学期欄
4年	6ページ 8ページ 10ページ	表紙の 学期欄
5年	7ページ 8ページ 11ページ	表紙の 学期欄
6年	7ページ 8ページ 11ページ	表紙の 学期欄

【 提出期限:7月19日 (金) まで 】



おほ
覚えておこう

すいぶんほきゆう
水分補給のコツ



の
がぶ飲みではなく少しずつこまめに



かわ
まえ
のどが渴く前に



えんぶん
とうぶん
いっしょ
塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ
お
朝起きたとき、お風呂の後は
ふろ
あと
いっばいぶん
コップ一杯分プラス