



R3.8.6
志雄小学校
保健室 山崎
No.8

毎日きびしい暑さが続いています。外出するときは帽子をかぶり、こまめに水分補給をして、熱中症に十分気をつけましょう。またコロナの感染拡大が続いています。感染症対策をしっかり行いましょう。

長い夏休みもあっという間に終わってしまいます。時間を有効に使って、充実した夏休みを過ごしましょう。



8月の保健目標

◎規則正しい生活をしよう

※早寝・早起きをしましょう。

※朝ご飯を食べましょう。



あれ? どうして元気が出ないのかな?



どうして元気が出ないのかな?



夏 休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。



どうして元気が出ないのかな?



朝 ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。



どうして元気が出ないのかな?



ク ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。



※裏面もあります



鼻の役割



においを
かく



呼吸をする



空気を吸い込むときに
ホコリを取り除く



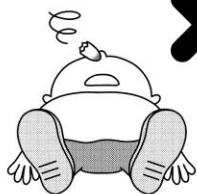
吸い込んだ空気を
あたためる

鼻血が出た!?



正しい手当は?

横になる
上を向く



首の後ろを
たたく



鼻にティッシュ
をつめる

うつぶいて
鼻をつまむ



鼻専用の
つめものをつめる



鼻の上部を冷タオル
や氷のうで冷やす

量よりカロリーに注意を



おやつを食べるときに気をつけたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を送るには、おやつは1日に200キロカロリー以内が目安だそうです※。

200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい。少し物足りない量

かもしれませんね。

そこでおススメなのが果物と、ヨーグルトなどの乳製品です。カロリーがおさえられる上に、不足しがちな栄養も一緒にとることができますよ。ただし果物には糖分がたくさん含まれているものもあるので、食べすぎないように注意しましょう。

