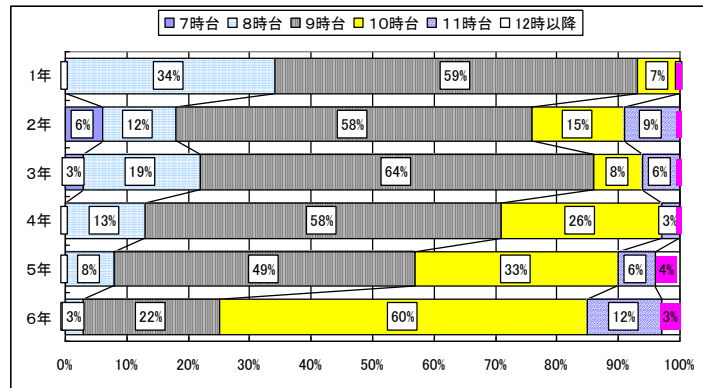


ほけんだより 7月

なんじ 何時に ねているのかな？

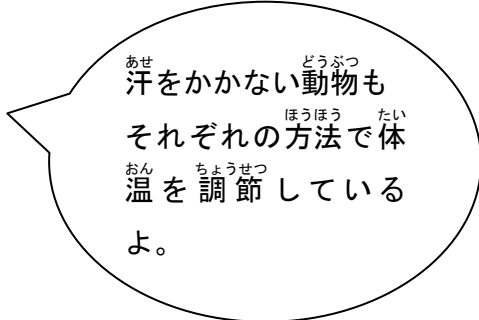
生活リズムアンケートより



あせ なつ 汗ばむ夏！ <汗が出るメカニズム>

あせ 汗はなんのためにかくの？

あせ 汗はいろいろなしげきで出ますが、大事なやくわりの1つに「体温を一定にたもつ」ということがあります。あせ 気温が高かったり、うんどうをして体温が上がると、汗が出て体おんを外に熱をにがし、からだにてきた体温になるよう調節しているのです。



いよいよ夏本番です！
 よくて よく食べれば よく活動できる！
 よく食べ よく活動すれば よくねむれる！
 よくて よく活動すれば よく食べられる！



なつやす 夏休み けんこうチャレンジ！！

「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」にチャレンジ

ねる時こく・起きる時こくを決めよう！

早ね・早起き・朝ごはん・・・がんばって続けていこう。

朝うんちも習慣になるようがんばろうね。



「はみがき」にチャレンジ

「食べたら みがく」習慣をつけよう。



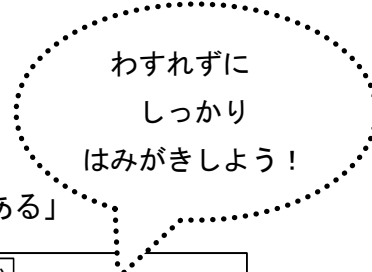
きれいにみがけているかな？ 歯のよごれ(しこう)チェックをしてたしかめてみよう！

は 歯みがきが習慣になっているかな？

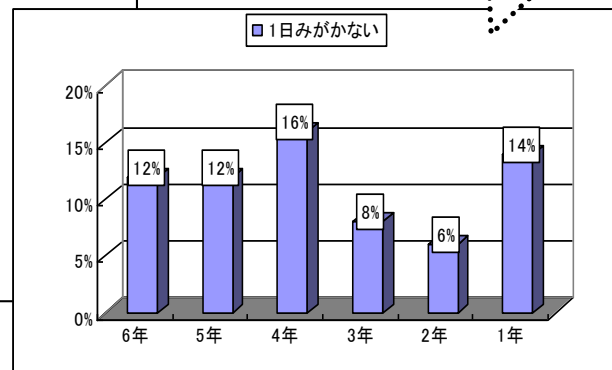
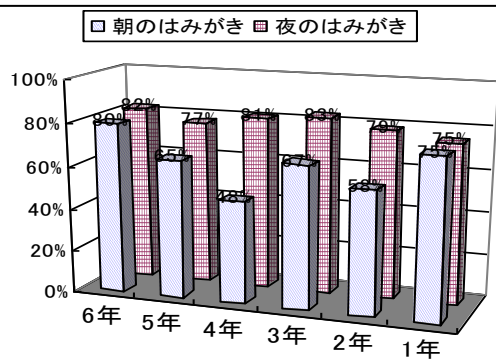
生活リズムアンケートより

「朝のはみがき」を必ずしている子・・・全体の67%

「夜のはみがき」を必ずしている子・・・全体の79%



「みがかない日がある」



夏バテを予防しよう！ 暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p> <p>いただき まーあ</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>

ほけんだより 7月

笹川東小学校 保健室

いよいよ夏本番です！

よくねて よく食べれば よく活動できる！
 よく食べ よく活動すれば よくねむれる！
 よくねて よく活動すれば よく食べられる！



夏休み けんこうチャレンジ！！

「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」にチャレンジ

ねる時こく・起きる時こくを決めよう！

早ね・早起き・朝ごはん・・・がんばって続けていこう。

朝うんちも習慣になるようがんばろうね。



「はみがき」にチャレンジ

「食べたら みがく」習慣をつけよう。

きれいにみがけているかな？ 歯のよごれ(しこう)チェックをしてたしかめてみよう！

歯みがきが習慣になっているかな？

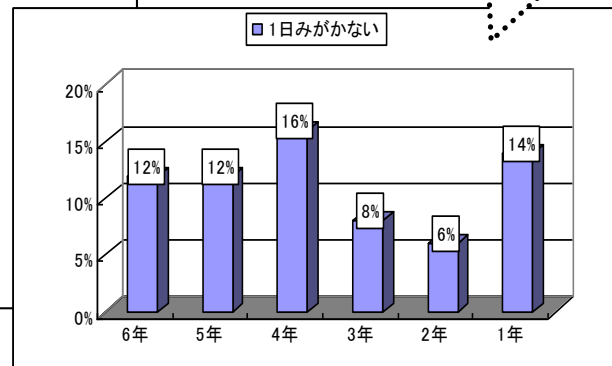
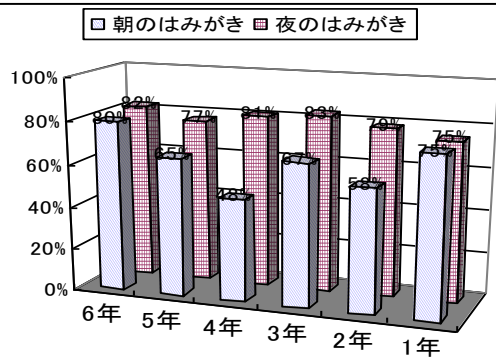
生活リズムアンケートより

「朝のはみがき」を必ずしている子・・・全体の67%

「夜のはみがき」を必ずしている子・・・全体の79%

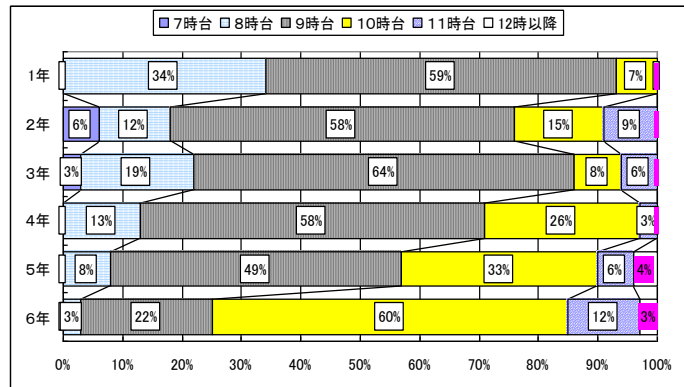
わすれずに
しっかり
はみがきしよう！

「みがかない日がある」



何時に ねているのかな？

生活リズムアンケートより



サラサラ汗で夏を元気にすごそう！

「いい汗」と「悪い汗」のちがいは？

いい汗

- さらっとしていて、すぐかわく
- 体温を上手に下げる
- においが少ない
- ミネラル分(塩分など)が少ない

悪い汗

- ベタベタして、かわぎにくい
- 体温がなかなか下がらない
- においが出やすい
- ミネラル分(塩分など)が多い → 体内のミネラル分がうしなわれる

サラサラ汗の人・・・ふだんがらからだを動かしてよく汗をかく生活をしている人です。
 ベタベタ汗の人・・・いつも冷房のきいたへやですごすなど、あまり汗をかかない生活をしている人です。

水分をしっかりとろう！ ～どっちのとり方がいいのかな？～

- ① のどがかわいたとき、コップ2～3杯(500ml) いっきにのむ
 - ② こまめに、コップ1杯(200ml)程度をゆっくりのむ
- ★ 一度にたくさん飲んでも、体に吸収されないで、おしっこで出てしまうので、こまめにゆっくりとりましょう。また、「のどがかわいた～」って感じる前に飲むようにしましょう。

夏バテを予防しよう！ 暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースより お茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p> <p>いただきます</p>	<p>たんぱく質を大切に取る</p>