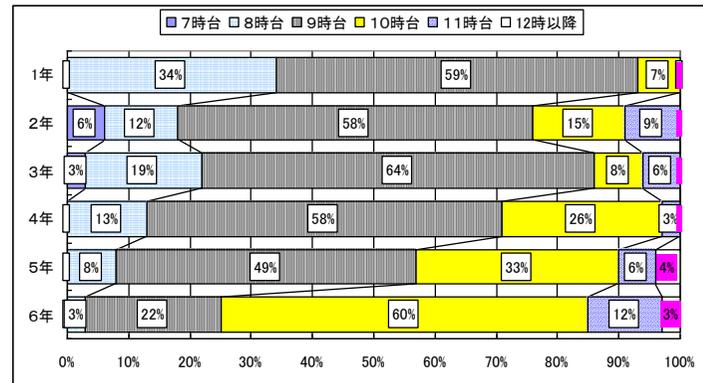


ほけんだより 7月

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。きおん たか 気温が高かったり、うんどう 運動をして体温が上がると、あせ で からだ 汗が出て体の外に熱をにがし、からだ にてきた体温になるよう調節しているのです。

あせ 汗をかかない動物もそれぞれの方法で体温を調節しているよ。

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？

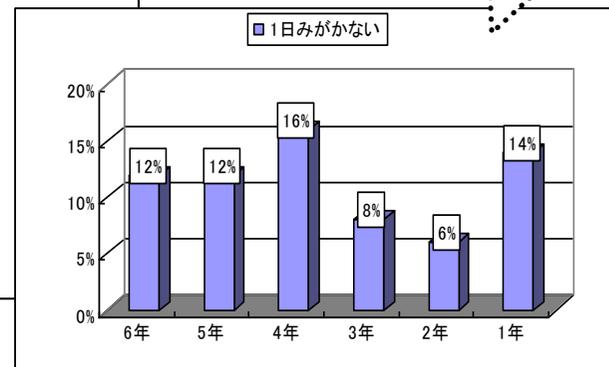
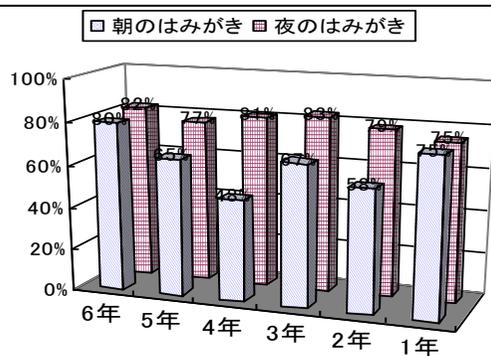
せいかつ 生活リズムアンケートより

「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」



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



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。

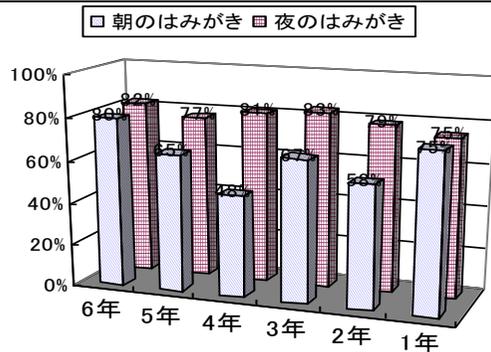
きれいにみがけているかな？ 歯のよごれ(しこう)チェックをしてたしかめてみよう！

歯みがきが習慣になっているかな？

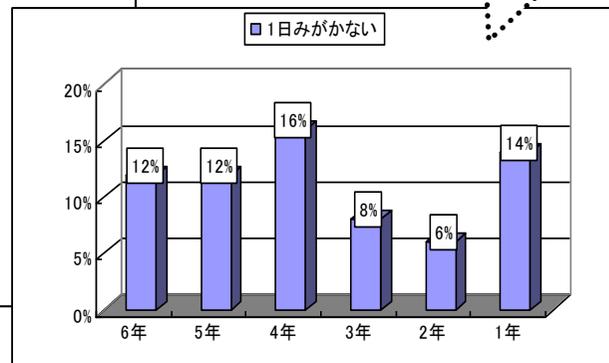
生活リズムアンケートより

「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%



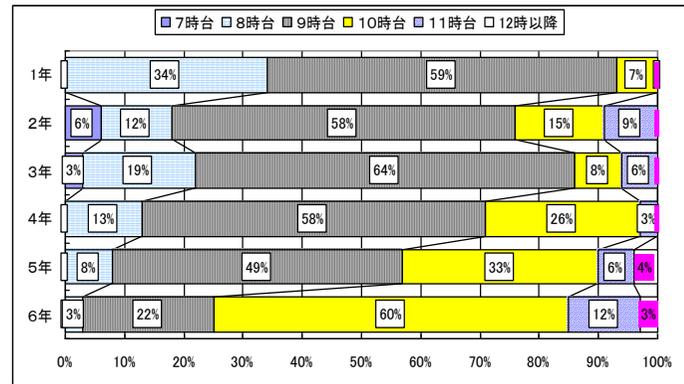
「みがかない日がある」



わすれずに
しっかり
はみがきしよう！

何時に ねているのかな？

生活リズムアンケートより

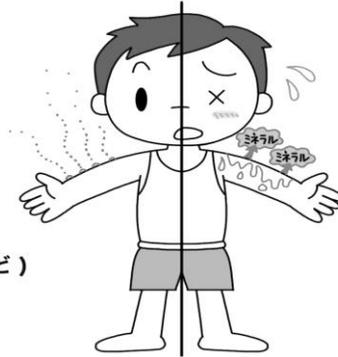


サラサラ汗で夏を元気にすごそう！

「いい汗」と「悪い汗」のちがいは？

いい汗

- サラサラとしていて、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。

水分をしっかりとりよう！ ～どっちのとり方がいいのかな？～

- のどがかわいたとき、コップ2～3杯(500ml) いっきにのむ
 - 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、体に吸収されなくて、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>朝食をしっかり取る</p> <p>いただきます</p>	<p>たんぱく質を大切に取る</p>