

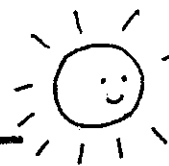
ほけんだより7月

西が岡小学校 保健室

2022.7.1

～ 暑さに負けない体づくりを～

もうすぐ夏休みがやってくる。楽しい夏休みを過ごすためには暑さに負けない体をつくるのが大切です。そのための基本はバランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠です。7月は体がまだ暑さに慣れていないので特に気をつけて過ごしましょう。



おあしす



覚えているかな？

5月30日の朝会で熱中症とマスクについて話しました。その中で出た4つの約束「おあしす」を覚えていますか？

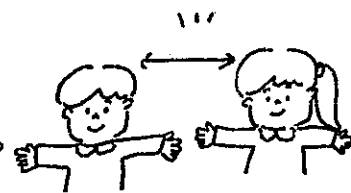
① おもいやりの気持ちをもって

マスクを着けられない人、外すことが怖い人のことも考えよう。



② あいごをあける

マスクを外したら人との間かくをあけましょう。



③ しやべらない

マスクを外したらおしゃべりはいけません。マスクを着けてから話すようにしましょう。

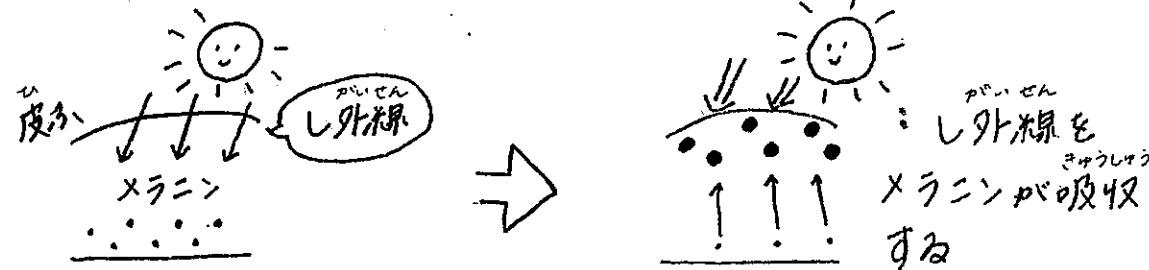


④ すいぶんをとる

こまめに少しずつ水分をとるようにしましょう。



人はどうして日焼けするの？



皮膚の中には、太陽の光をさえぎってサングラスのような役目をする黒い色のつぶ(メラニン)があります。

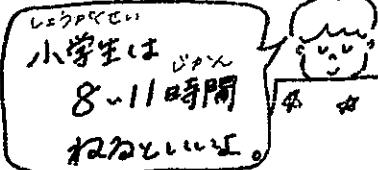
紫外線とよばれる光は体に入りすぎるとよくありません。だから体に入りすぎないように、メラニンが紫外線をすいとってしまいます。日焼けをするのは紫外線が体に当たり、皮膚の表面にメラニンのつぶがたくさん増えただけからです。

夏休みに向けて！

気を付けたいこと！

① すいめん

ねる時間と起きる時間を決めよう。

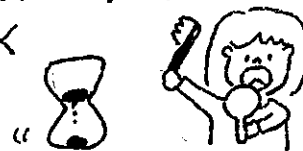


② 食事

冷たいものの食べすぎに注意しよう。色のこい夏野菜を選んで食べよう。

③ 歯みがき

おすすめの歯みがき方
鏡を見てみがく
歯時計やタイマーを使って3分間みがく



④ ゲーム・スマートフォンの使い方

・使用時間を決めよう
・明るい部屋で使おう
・相手をききつける使い方をしてほしい
か考えながら使おう

