

ほけんだより

令和5年7月14日
第5号
川口市立幸町小学校保健室

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない



おてつだいや運動で
からだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものの
とりすぎに注意



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



～歯・口腔の健康診断の結果、むし歯(C)があった方へ～
幸町小学校ではむし歯0を目指して歯科保健活動に取り組んでいます。ぜひ、夏休み中に医療機関を受診し、適切な治療を受けることをお勧めします。

夏の健康〇×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、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…○