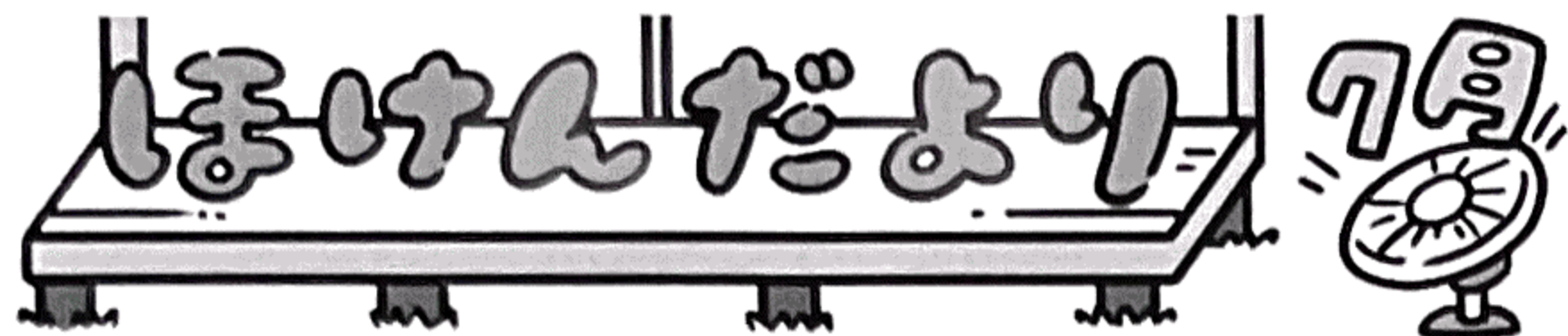




片塩小学校 R5.7

近年、肩こりで悩む人は増加しています。じつは、大人だけではなく、小学生にも発生中！！ほけんしつにも、頭が痛い、気持ち悪いと来室する子がとても多いです。中には肩こりが原因の人も

いるのでは??



うんどう不足
目のつかれ
姿勢のわるさ

心あたりある?

目がつかれると
よくみるために
どんどん姿勢が
わるくなります。

小学生の場合、姿勢の悪さや運動不足が原因で肩がこることが多いので、普段から気を付けて生活しましょう。

肩こりを感じたら やってみよう



ひじをあげる



うしろにひきながら
ゆっくりおろす

かたをあげたり
さげたりするべし!

けんこうこつを
うごかすべし!



基本は無理をしないこと!

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

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、暑さにたえらるようになり、熱中症も予防できる。

こたえ



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。



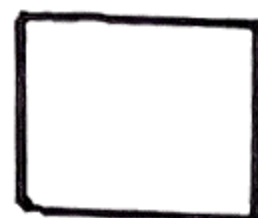
水分ほきゅう

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。

こたえあわせ
してみよう

エアコン × 日焼け ○ 水分ほきゅう × 冷たいもの × プール ○