

ほけんだより 7月号

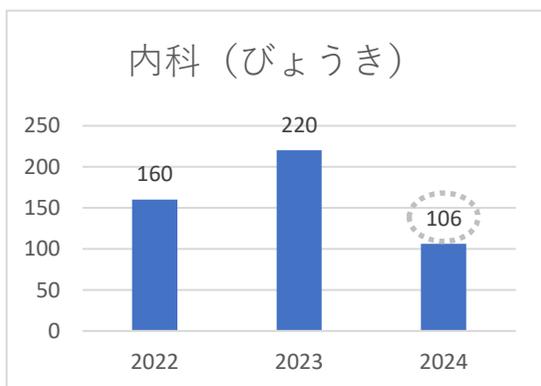
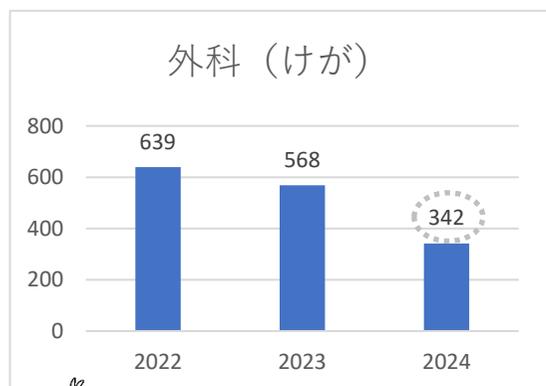
令和6年7月8日
桜井南小学校

暑い日が続くと、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？そのままにしておくと生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、できることから生活を整えて元気な夏を過ごしましょう。



1学期の健康生活をふりかえろう

1学期に保健室に来た人 (令和6.7.5 現在)



2年前に比べて、

けがもびょうきの人もかなり人数が減りました!!これは、みなさんが元気で安全に学校生活を送っているおかげです。



保健室に来た理由

- 1位 すりきず (124人)
- 2位 だぼく (103人)
- 3位 お腹がいたい (44人)
- 4位 頭がいたい (36人)
- 5位 ねんざ (22人)

夏休み中に治療しよう

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらった人は夏休み中に病院で診てもらいましょう。治療や検査が済みましたら、診察結果を記入してもらい、学校へ提出をお願いします。



正しい水の飲み方はどっち?



1 喉が渇いた時にたくさん飲む



2 時間を決めて少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「喉が渇いた!」と思った時にたくさん飲むのは×。体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、喉が渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

まちがいさがし



まちがいば 3つ

ヒント

- プールに入る前は?
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。