



ほけんだよい7月

平成 23 年 7 月 1 日

徳島県立池田支援学校 美馬分校

キラキラ照りつける太陽が、夏の到来を感じさせます。7月は、夏休みを控え、心も弾むのですが、暑い日が続くので疲れやすく、体調を崩すことがあります。暑いからといってダラダラしないで健康管理をしながら、毎日元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごそう♪



◎しっかり睡眠をとろう！

暑さで体力をたくさん使います。1日7～8時間は睡眠をとるようにしましょう。睡眠不足が続くと、病気や怪我をおこしやすくなります。
*暑くて眠れない時は、保冷剤などを枕にして寝るとよい。

◎1日3回、きちんと食事をしよう！

暑さで食欲がなくなるときもありますが、がんばって食べましょう。食事のバランスを崩すと夏バテをおこしてしまいます。特に、夏の野菜をしっかり食べましょう。(夏野菜は栄養たっぷりで暑さで火照った体を冷やします。)
→キュウリ・トマト・なす・おくら・かぼちゃ・ピーマン・すいかなど



◎冷たいものを取りすぎないようにしよう！

冷たいものをたくさんとると、お腹を冷やし、胃腸が弱ってしまいます。ジュースやスポーツドリンク・アイスクリームにはたくさん砂糖が入っているのに冷たいため、甘さを感じないので、砂糖のとりすぎになってしまいます。



砂糖を取りすぎると→虫歯や肥満になりやすい
骨が弱くなる
イライラする



◎クーラーや扇風機をかけすぎないようにしよう！

冷やしすぎると体調を崩します。部屋の温度は27～28度にしてね。クーラーや扇風機をつけっぱなしで寝ないようにしましょう。寝るときは、お腹にタオルケットや腹巻きをしましょう。



からだ せいけつ
◎ 体を清潔にしよう！

お風呂やシャワーで、皮膚ひふについた汚れよごを洗い流あらしましょう。
汗あせをかいたら、タオルやハンカチでこまめにふきましょう。



こまめに水分すいぶんを
補給ほきゅうする

につしやびよう
日射病にならないために

ぼうし ひがさ
帽子や日傘で
ちよくしやにつこう
直射日光をさける

ひごろ すいみん えいよう
日頃から睡眠や栄養をとって
たいりよく
体力をつける



につしやびよう
日射病になったら

すず ひかげ ね
涼しい日陰に寝かせる

いふく
衣服をゆるめる

スポーツドリンクなどで
すいぶん ほきゅう
水分補給



にちじゆう
* 1日中クーラーのきいた部屋で過ごしていませんか？

あせ せいかつ
汗をかかない生活をしていると、汗を出す力が弱ってしまいます。
せつきよくてき からだ うご
積極的に体を動かしてたくさん汗を出すことで、汗を出す力が鍛えられて、
あつ ま からだ あつ
暑さに負けない体になります。暑くても、しっかり体を動かしましょう。

ひざ つよ ねつちゆうしよう き
日差しの強いときは熱中症に気をつけてね。

すいぶん
水分をまめにとろう！ でもジュースは飲み過ぎないでね。

すいぶん けつえき いちど いっぱい すいぶん
水分をとりすぎると血液がうすくなるので、一度にコップ一杯までの水分
すいぶん ちや ぎゆうにゆう みず
をまめにとりましょう。(水分→お茶・牛乳・水)

かん なか さとう はい
ジュースには、1缶(250g)の中に20～30gの砂糖が入っています。

かんの さとう
1缶飲むと、あっという間に砂糖のとりすぎになります。

● 1日にとっていい砂糖の量 = 約20g = 約4gの角砂糖5個分



き そくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう！！