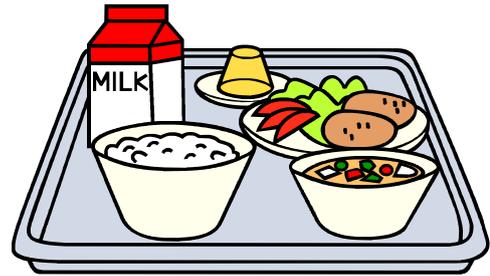


ほけんだより7がつ

いけだしえんがつかうみ まぶんこう
池田支援学 校美馬分校

7月がやってきました。もう少しして梅雨が明けると、暑い夏がやってきますね。
夏は楽しいことがたくさんあります。暑さに負けずに思いきり楽しむためには、まずは体調です。早寝早起、調和のとれた食事、適度な運動、十分な睡眠・休養、できているでしょうか。もう一度、自分の生活を見直してみてくださいね。



調和のとれた食事って??

はたら ちから しようひん 働く力になる食品 とうしつ ししつ 糖質・脂質	からだ ちようし 体の調子をととのえる食品 むきしつ 無機質・ビタミン	ち にく しようひん 血や肉になる食品 しつ タンパク質



一回の食事(い かい)で食べる食品(しようひん)の量(りよう)は、Aの食品(しようひん)を一番多く食べ、次にB、その次にCの順番(じゆんばん)で食べると一番元気(いちばんげんき)になります。

水の力 (みず ちから) 上の食品(うえ しようひん)と同じくらい大切なもの(おな たいせつ)、それは水(みず)です。



食品(しようひん)からとる栄養素(えいようそ)を体(からだ)のすみずみに送る(おく)。

体温調節(たいおんちようせつ)をする。のどが乾いた(かわ かん)と感じる前に(まえ)、定期的(ていきてき)に水分補給(すいぶんほきゆう)をしよう。

熱中症に注意！！

熱中症・・・暑さによって引き起こされる頭痛・吐き気・倦怠感・けいれん・意識障害などの体調不良のこと。

熱中症になりやすい条件

- 気温が30度以上
- 湿度が70%以上
- 激しい運動をしたとき
- 風がないとき

※熱中症は、炎天下に限らず、室内でも発生します。

熱中症の予防

- 気温が35度以上の時は、運動をひかえる。



- できるだけ薄着にし、ぼうしをかぶる。



- 運動をする時は、こまめに水分補給する。(水・スポーツドリンク)

熱中症の応急処置

- 日かげに移動し、衣服をゆるめる。
- スポーツドリンク・水を飲ませる。
- 首・脇の下・足の付根を冷やす。
- 回復しなければ救急車を呼ぶ。



下着を着ると涼しくなる？！

みなさんは、制服や体操服の下に、下着を着ていますか？

これから暑くなるので着ない方が涼しい!と思うかもしれませんが、実は着ている方が涼しいのです。

下着の多くは綿など吸湿性と透湿性に優れた素材でできています。

吸湿性・・・汗などを吸い取る働き

透湿性・・・汗などを放出する働き

汗を吸収し蒸発させ衣服内の湿度を適切に保つため何も着ていない状態より涼しく感じられるそうです。

