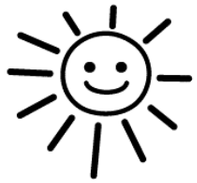
すこやか 7月号



R５．７．３
佐倉市立西志津小学校
保健室

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう！

梅雨に入り、湿度も気温も高くて過ごしにくい日が続いていますね。これから夏に向けて、どんどんと気温が上がり、熱中症の危険性も高まってきます。よく寝て、よく食べて、よく動いて、体調を整えましょう。また、日ごろから外で遊び、今から暑さに体を慣らしていきましょう。

夏の暑さにそなえて準備をしよう！

体を暑さにならす

気温が高くなり始めたら運動であせをかいて、体を暑さにならしましょう。短時間の軽い運動から始め、日ごとに運動量を増やすことで暑さへのていこう力をつけることができます。あせをかいたら水分をとることを忘れないようにしましょう。

運動に望ましい服装

・うすくて風通しのよいもの

・汗を吸う素材のもの

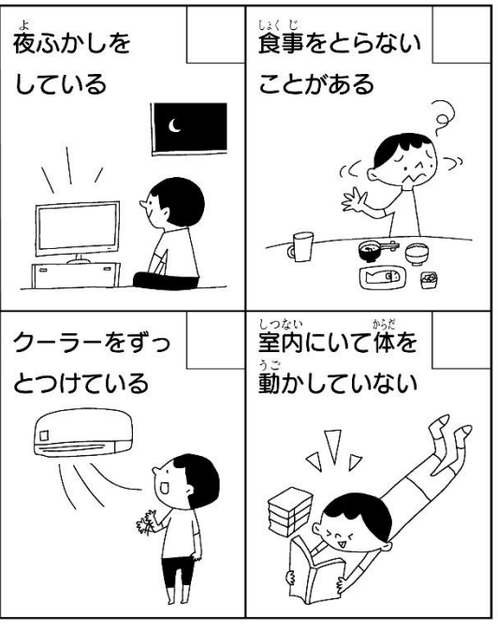
日差しが強い場合は、帽子もかぶりましょう。

※気温や湿度の高い日は、無理をせずに運動をひかえましょう。

生活習慣をチェックしてみよう！

夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。



４～５個の人
夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。

１～３個の人
このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

０個の人
夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

★おうちの方へお願い★

学校管理下でけがをして病院に行く場合は、原則全員加入していただいている「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」が優先されます（保険診療の総医療費が１５００円以上のものが対象）。そのため、**受給券を使わずに**受診していただくようお願いします。また、その際には学校へご連絡ください。よろしくお願いいたします。