

★食事、睡眠、運動の3つで暑さに負けないからだをつくろう★

# ほんだより7月

R4 7月 難波小 保健室

今年<sup>こし</sup>は特に暑い！6月の後半は梅雨を感じさせないととても暑い日が続いています。からだ<sup>からだ</sup>がまだ暑さに慣れていないので特に熱中症<sup>ねっちゅうしやう</sup>になりやすくなっています。熱中症<sup>ねっちゅうしやう</sup>は暑い場所<sup>あついばしょ</sup>にいること<sup>こと</sup>でからだ<sup>からだ</sup>が暑く<sup>あつい</sup>ほてり、気分<sup>きぶん</sup>が悪<sup>わる</sup>くなったり、ぐったり<sup>ぐたたり</sup>してきたりします。命<sup>いのち</sup>にも関<sup>か</sup>わる危険<sup>けいけん</sup>な場合<sup>ばあい</sup>もあります。からだ<sup>からだ</sup>の調子<sup>てうし</sup>が良くないときはすぐにまわりの大人<sup>おとな</sup>に教<sup>おし</sup>えてください。少し<sup>すこ</sup>でもおかしいなと感<sup>か</sup>じたら<sup>たら</sup>かげに入<sup>はい</sup>って休<sup>きゅう</sup>けいしましょう。

夏<sup>なつ</sup>を元<sup>げん</sup>気に！  
これ<sup>これ</sup>して  
イルカ<sup>イルカ</sup>？

バランスよく  
食<sup>た</sup>べてイルカ<sup>イルカ</sup>？

水分<sup>すいぶん</sup>をとって  
イルカ<sup>イルカ</sup>？

お風呂<sup>おふろ</sup>に入<sup>はい</sup>って  
イルカ<sup>イルカ</sup>？

冷<sup>つめ</sup>

冷<sup>つめ</sup>たいものやさっぱりしたものばかり食<sup>た</sup>べていませんか？冷<sup>つめ</sup>たいもので胃腸<sup>いちょう</sup>が冷<sup>ひや</sup>えたり、偏<sup>ひとへ</sup>った食<sup>しょく</sup>事で栄養<sup>えいよう</sup>が不足<sup>みそく</sup>していると、夏バテ<sup>なつばて</sup>の原因<sup>げんいん</sup>に。1日3食<sup>いちにちさんしょく</sup>バランスよく食<sup>た</sup>べましょう。

遊<sup>あそ</sup>

遊<sup>あそ</sup>びに夢中<sup>むちゅう</sup>になって、つい<sup>つい</sup>水分補給<sup>すいぶんほくけい</sup>を忘<sup>わす</sup>れていませんか？たくさん汗<sup>あせ</sup>をかいて体<sup>からだ</sup>からどんどん水分<sup>すいぶん</sup>が出ていくと、だるさ<sup>だるさ</sup>や食欲<sup>じよく</sup>低下<sup>ていじ</sup>、熱中症<sup>ねっちゅうしやう</sup>の原因<sup>げんいん</sup>にもなります。「のどが渴<sup>かわ</sup>いた」と感<sup>か</sup>じる前にこまめに水分<sup>すいぶん</sup>を。

よく寝<sup>ね</sup>て  
イルカ<sup>イルカ</sup>？

寝<sup>ね</sup>

寝<sup>ね</sup>る直前<sup>ちやくぜん</sup>までスマホやゲームをしていませんか？睡眠<sup>すいみん</sup>不足<sup>ふそく</sup>、熱中症<sup>ねっちゅうしやう</sup>の原因<sup>げんいん</sup>になってしまうので注意<sup>ちゆうい</sup>。寝<sup>ね</sup>る1時間<sup>じかん</sup>前<sup>まえ</sup>には電源<sup>でんげん</sup>をオフにしましょう。



あつ ひ 暑い日<sup>あついひ</sup>がつづきます！！多<sup>おほ</sup>めにお茶<sup>ちや</sup>を持<sup>も</sup>ってきてください！

