



ほけんだより 7月

令和3年7月7日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美



1学期のまとめの時期となりました。みなさん、心も体も成長しましたね。4月の自分と比べて、どこが成長したかを確認し、自分をほめてあげましょう。もうすぐ夏休みです。感染対策をしっかりと行いつつ、熱中症に注意しながら、夏休みを楽しんで下さいね♪

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

\\ こんな人は /

「水分」が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\ こんな人は /

「栄養」が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\ こんな人は /

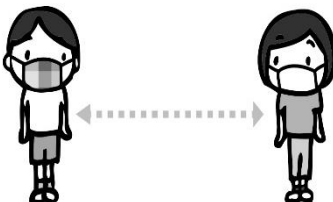
「睡眠」が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまいますよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

夏休みも、感染対策は休まない!!!

人とのおあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



マスク・せきエチケット



手をあらう / しょうどくする



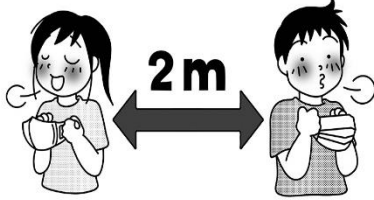
こまめにかんきをする



コロナに負けない! 暑さに負けない!

今年の夏も、「猛暑」や「酷暑」と予報されています。感染対策をしながら、熱中症にも注意が必要です。外遊びでは、マスクを外して離れる!しゃべらない!ことを心がけましょう。「離れる!しゃべらない!」を守った新しい外遊びを作り出すのも楽しいですね♪

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!



涼しい場所で休みましょう

水分補給のベストタイミングとは?



「のどがかわいた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がって、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

SNSも
オンラインゲームも

じぶんをまもるあいことば 『いかのおすし』

危険なサイトや知らないサイトに「いか」ない。



『いか』
知らない人について『いか』ない



『の』
知らない人の車に『の』らない

ネット上の知り合いの「会いたい」には「の」らない。

ネット上の友達や課金などお金に関することは、おうちの人に「し」らせる。

ネット上で嫌なことや困ったことがあれば、「お」となにして助けを求め



『お』
『お』おきな声・音を出す



『す』
こわくなったら『す』ぐにげる



『し』
おうちのひとに『し』らせる

ネット上で「変だな」「こわいな」と思ったら、「す」ぐに去る。