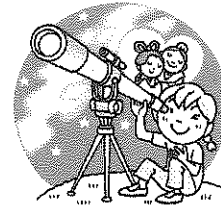


ほんだより7月

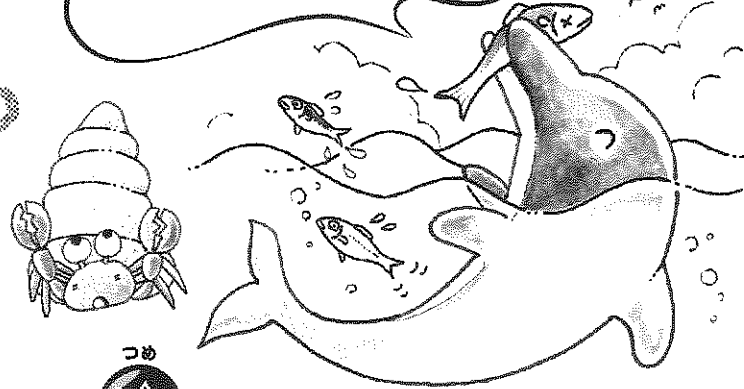
花園小学校 ほけんしつ 2021.7.



いよいよ夏本番！登下校中、少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。外にでるときには、ぼうしをかぶりましょう。こまめな水分補給をわすれずに。教室はエアコンがきいているので、座席によっては寒く感じることもあります。カーディガンなどをもってきて、調整できるようにしましょう。

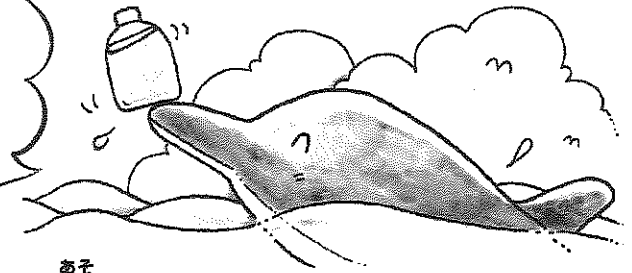
夏を元気に！
これしてイルカ？

バランスよく
食べてイルカ？



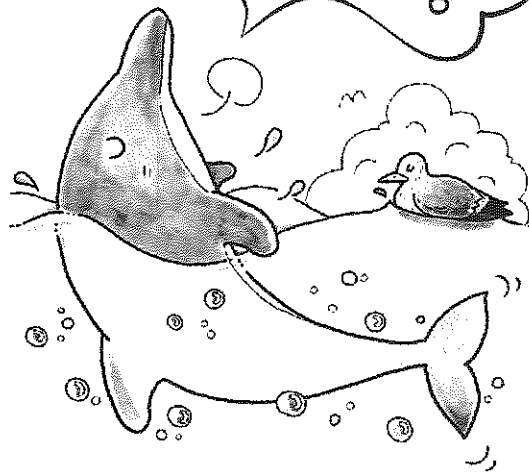
冷たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

水分をとって
イルカ？



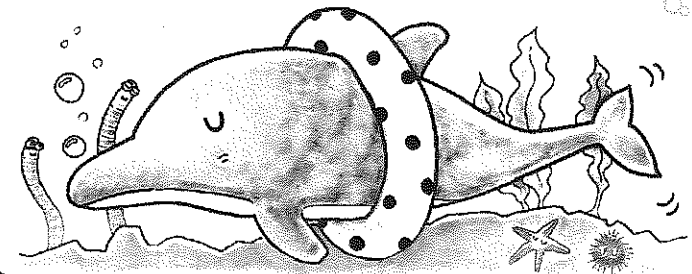
遊びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分を。

お風呂に入って
イルカ？

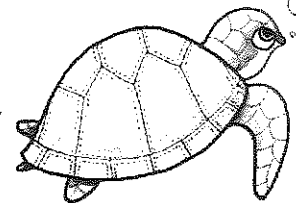


単にシャワーで済ませていませんか？部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

よく寝て
イルカ？



直前までスマホやゲームをしていませんか？睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。



ふだん、じっとしているときでも、1日に1.2ℓ くらいの水かお茶をのみましょう。

運動をしたら、さらにプラスの水分補給をしましょう。

「べんぴでおなかのいたい〜」「コロコロウンチでおしりがいたい〜」という声をよくききます。もしかすると水分不足かも。水分をしっかりとることで、ウンチも出やすくなりますよ。

出かけるときは忘れずに

ぼうし



直射日光が
あたるを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。

水筒



汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。

汗ふきタオル



あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。

木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を

