



2021年7月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんじつ

7月になりましたね。プールを楽しんでいる姿をみて、先生も夏を感じています。健康診断も無事に全て終わりました。もうすぐ夏休みです。最近、保健室に来る理由で多いのが、「虫さされ」です。この学校は、自然がいっぱい！そのぶん、虫も立派な大きさのものがたくさんいます。気付かないうちに虫に刺されていることがあります、気付いた時にはかきむしったりせず、水で洗って、先生に伝えましょう。かきむしすることでバイキンがはいることがあります。また、腫れがひどいときは冷やすのも効果がありますよ。



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」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



マスクをついていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。



- | | |
|--|-----------------------------|
| <p>暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！</p> | <p>な んどもこまめに水分補給</p> |
| <p>フ めいたいたべものやのみものにかたよらず</p> | |
| <p>バ ランスよくなんでも食べよう</p> | |
| <p>テ レビやゲームは時間を決めて</p> | |
| <p>ニ っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう</p> | |
| <p>チ ょうしょく（朝食）は毎日必ず食べよう</p> | |
| <p>ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう</p> | |
| <p>う わぎ1枚を持ち歩き。
エアコンの効きすぎに対応しよう</p> | |
| <p>い つも早起きで今日も元気！</p> | |