

ほ(す)んだ(よ)り

2020. 7. 1
大阪市立中野中学校
保健室

7月7日は七夕。あなたはどんな願い事をしますか？皆さんに『願い事を叶えるコツ』を二つ教えます。
一つ目は、頭の中で願いがかなった場面をはっきりとイメージすること。
そして二つ目は、「必ず～になる(できる)」と毎日声に出して言うことです。ぜひ、試してみてくださいね。

夏の体調管理は「体温調節」が大事！

一、暑さから身を守るべし



暑さを避ける

暑い日は無理をしない

日陰で活動する

こまめに休める

帽子をかぶる



ときどき、ぬれタオルなどで
体を冷やす

服装を工夫する

汗を吸う、すぐ乾く素材

ゆったりした服

風通しのよい、薄い色の服

黒い服は避ける

水分補給

ふたから

こまめに飲む
(少しずつ、回数を多く)

のどが渇く前に飲む

朝、起きたら飲む

入浴前・後に飲む

たくさん汗をかいたら
塩分もプラス



運動するときは

運動前・後に飲む

運動中は
30分に1回くらい
休めいて飲む

冷たいものを飲む

塩分もプラスする
(スポーツドリンクなど)

二、冷えから身を守るべし

暑い夏でも、体は「冷えています」

こんな人は注意！

- ✔ ずっとクーラーの効いた部屋にいる
- ✔ 冷たいものばかり食べている
- ✔ お風呂はシャワーですませる

- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- あたたかい飲み物や食材を選ぶ
- 湯船につかる など

体が冷えると、めまい、頭痛、
疲れやすくなるなど不調の原因
になることも。



体をあたためる
工夫をしましょう

砂糖がたくさん入った飲み物や
食べ物は体を冷やします。
飲みすぎ・食べ過ぎに注意してくださいね。



☆☆保護者のみな様☆☆

内科検診・心臓検診(1年と対象者)、聴力検査(1・3年)、視力検査を実施しました。

健康診断後、所見があったお子さまには「治療勧告書」をお渡ししています。医療機関で受診していただき、結果を学校へ報告していただくようお願いいたします。