ほけんだより8月

☆お子さまと一緒にお読みください☆　　令和２年８月号　柿岡小保健室

夏休みはゆっくり過ごせましたか？みなさんの歯みがきカレンダーを見るのが楽しみです。きれいに色塗りできた人には，「きれいにぬれたで賞」を健康・運動委員会からおくる予定です。

冷房と上手につきあうコツは？

① 一日中つけっぱなしにしない
特に，寝ている間もつけっぱなしにしていると汗がかけません。

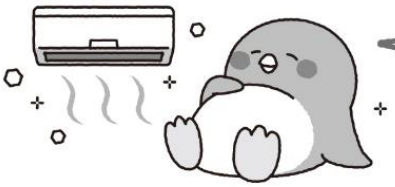
② 冷たい風が直接体に当たらないように
不調の原因となります。

③ 部屋の気温が28℃になるように
設定温度を下げすぎないようにしましょう。

夏バテ こんな人は要注意！

冷たいもの大好き！

胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか？



クーラー大好き！

設定温度は
低すぎませんか？

夜ふかし大好き！

遅くまでゲームやスマホを
していませんか？

夏の健康クイズ！

Q. どの水分補給の仕方が正しいでしょうか？

① ジュースをたくさん飲む
② 水分をこまめに飲む
③ 汗をかいたら一気に水分を飲む

答え．②

ジュースの飲み過ぎは，糖分のとりすぎになるのでやめましょう。また，水を一気に飲むと体の塩分濃度がうすくなり，おしっこをたくさん出してしまい，かえって水分不足になってしまいます。

保健室からのお知らせ

視力検査や眼科検診の結果，再検査や治療が必要な人にはお便りを渡してあります。治療が終わりましたら，「受診結果報告書」を担任へご提出お願いいたします。

まだ受診していない方は，できるだけ早めの受診をお勧めします。よろしくお願いいたします。