

# ほけんだより 7月

平成26年7月9日 仙台市立中野栄小学校

今年の6月・7月の仙台は、気温も例年ほど高くもなく、じめじめした日も長く続かなくて、とても過ごしやすく感じます。そんな中、梅雨明け前の大雨や台風の進路も心配されるところです。今後も雨の日の登下校には十分注意をし、すごしにくい梅雨の時期の体調管理に気を付けながら元気にすごしていきましょう。

## 7月の保健目標

# 夏の生活に気をつけよう。

### 夏バテの原因は？

- 暑さになれないと、気温が急が上がった時に、体が気温の変化についていけない。
- たくさん汗をかくと、体の中の水分とミネラルが外に出て、脱水症状を起こす。
- 冷たいものを飲みすぎると、おなかをこわし、食欲がなくなり栄養不足になる
- 暑くて眠れなかったり寝不足だったりすると、疲れがとれずに体の調子が悪くなる。

暑い夏も元気にすごすためには、生活のリズムが大事です。

すっきり 早起きで さわやか

今日も楽しく  
とても疲れて  
早めにぐっすり

暑さに負けない  
からだをつくらう！

しっかり  
朝ごはん  
エネルギー  
充電

暑くても  
楽しく体を  
動かそう

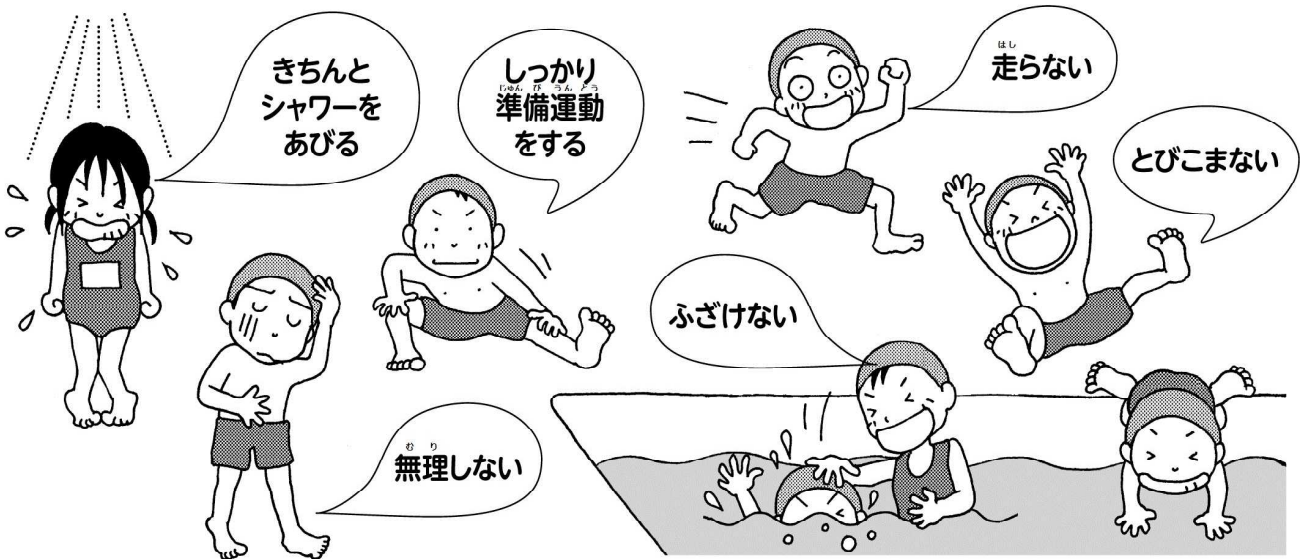


朝の  
トイレで  
スッキリ

毎日の規則正しい生活が健康な体をつくっていきます。

たの 楽しいプール学習のために

きまりを守りましょう



きまりを守り、安全に注意して、プール学習にのぞみましょう。

- 前の日は、早くねて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- 準備運動・整理運動をしっかりとしましょう。
- 水の中やプールサイドでふざけてはいけません。
- プールサイドを走ってはいけません。
- 先生の話や笛の音をよく聞いて行動しましょう。

# 7つのちがいをさがそう！

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

