



梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。

急に暑さのきびしくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、楽しい夏の思い出をたくさんつくってくださいね。

願いごと叶えるためのヒントは...



7月7日は七夕。短冊に書いてある願いごとに応じのヒントはどれかな？組み合わせを考えてみましょう。夏の間に実践してみると、願いごとに一歩近づくかもしれませんよ。



ヒント

A 夏休みは治療のチャンス

放っておいても治りません。早めに歯医者さんに行って、診てもらいましょう。お休みのうちだと、通院もしやすいですよ。



B 睡眠・運動・栄養がポイント!

身長をのびすために必要なのは、睡眠・運動・栄養です。日中に体を動かして、夜はぐっすり眠りましょう。栄養バランスのとれた食事でも成長には欠かせません。



C 暑さに強い体づくりを

夏の部活をがんばるには、暑さに強い体づくりが必要です。規則正しい生活で、熱中症を予防しましょう。部活中は、こまめな水分補給を忘れずに。



D 時間の使い方を振り返ってみよう

テレビ、スマホ、ゲーム...と画面に向かっている時間は1日どれくらいでしょうか？スマホをさわる時間を少し減らすと、勉強や趣味、友だちと過ごす時間が増えますよ。



イラスト：あまのこ、まゆみ、ゆきこ、あまのこ、まゆみ、ゆきこ

暑さに負けないために 夏こそ〇〇!

熱中症予防に

朝ごはん

冷房で冷えた体に

お風呂

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



ポイント 汗 暑い! を乗り切ろう

熱中症 熱をにがすポイントは汗



汗をだすには 水分補給が大事!

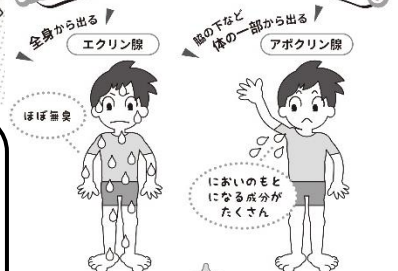
- のどが渇く前に水分をとりましょう
- 塩分もあわせてとりましょう
- スポーツドリンク、塩分を含むアメ、タブレットがおすすめ
- 爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかったら脱水症状のサインかも

熱中症 今日危険度チェック

- 環境は...
- 気温・湿度が高い
 - 風が弱い
 - 日差しが強い
 - 急に暑くなった
- 身体面は...
- カゼ気味ではないか?
 - 寝不足ではないか?
 - 水分はきちんととっているか?
 - 運動を普段からしているか? (久しぶりではないか?)

当てはまる日は 気をつけよう!

におう汗 におわない汗 があるってホント?



色覚検査について

先天色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることがあるかもしれません。治療方法はありますが、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切なことです。気になるようであれば、保健室で簡単な検査はできます。

どちらの汗も放っておくとかぜやにおいの原因になります。こまめに拭き取ったり着替えて対策を。