



No. 9 / 5年7月12日 / 府中市立栗生小学校 保健室

暑いと感じる日が多くなってきました。体調をよくない時、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日ごろから生活習慣を整え、水分補給も忘れずに過ごしましょう。保健室前に、暑さ指数(熱中症のなりやすさについて示したものを)毎日出しています。参考にしてください。



ほけん 保健をしました

1・2年生

どこが危険かな？

時々けがをしそうな危ない行動を見るときがあります。イラストを見ながら、危険な行動を見つけていきました。

- ・ろうかは歩く
 - ・あがってはいけないところにあがらない
 - ・ものをふりまわさない
- など、落ち着いて行動をすることは、けがをし
ないために大切です。



3年生

あまいおやつとおし歯予防

おし歯になりやすい食べ物は砂糖がたくさん入ったものです。みんなが大好きなドーナツやアイス、ジュースなどにはたくさんの砂糖が含まれています。ジュースはコップについて飲んだり、おやつもひと箱、一袋全て食べるのではなく、お皿に出して、食べすぎないようにしましょう。



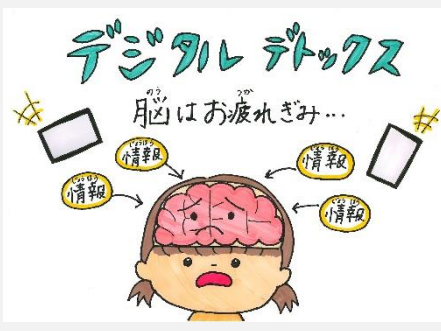
4・5・6年生

ネット依存を予防するために

早い年齢からネットにアクセスしやすい環境は
だれでもネット依存になる可能性があります。

自分で使用時間や使用場所などのメディアルールを作り、自分でコントロールする力を身につけ
ましょう。

また、高学年になるにつれ、ストップ9がまも守れない人が増えています。睡眠は体調を
整え、熱中症予防にも大切です。夜9時にはメディアをやめ、読書等をし、寝る準備をしましょう。



暑いときこそ

はだ着のフシギ

はだ着は、かいた汗を
吸い取り、服の間の湿度を下げる
ため、涼しく感じます。また、あせもなどの皮膚トラブルを予防し、清潔にたもつことも
できます。汗は体の熱を冷ます役割があり、はだ着がその効果をアップ
させます。暑いときこそ、はだ着がおススメです!

