



えがおだよい

R7.7

礼羽小保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

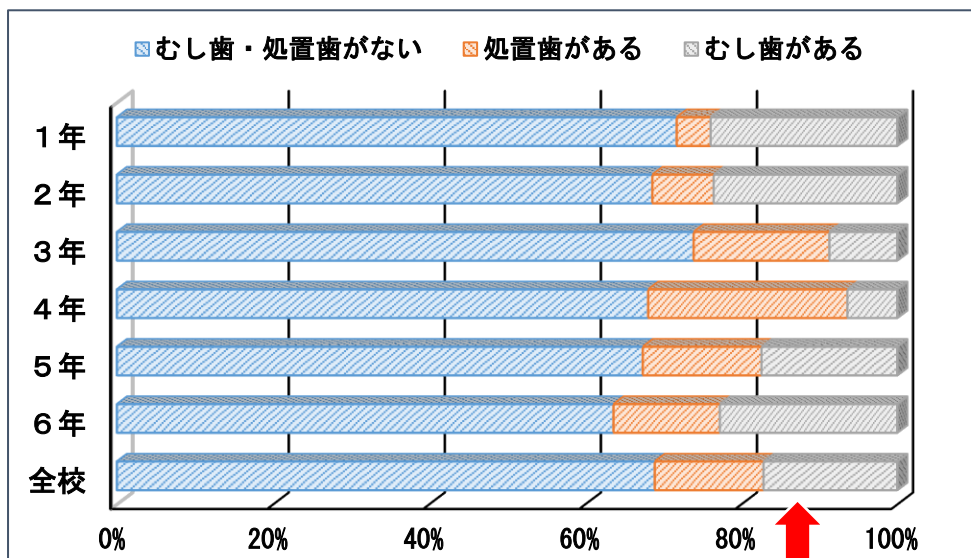
暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

7月の保健目標

夏を元気にすごそう

- ・暑さに負けない、熱中症対策！
- 水分補給、帽子、ハンカチ・タオル

歯科健診の結果



めざせ！

むし歯ゼロ！

礼羽小学校ではむし歯ゼロをめざしています。

むし歯は病気です。乳歯のむし歯も永久歯や歯並びに影響します。

早めの治療をお願いします。

※全体で約17%（48名）の児童にむし歯の治療勧告をしました。

今日現在治療を済ませた人は、3名です。この3名は、結果のお知らせが届いてすぐに治療にしてくれたようです。とてもうれしかったです。礼羽小のみんなの歯がきれいになるように、早めの治療とていねいな歯みがきをお願いします。

健康診断で治療のおたよりをもらった人へ

勉強でもスポーツでも、

自己管理ができなければいい結果は出ません。健康に活動するためには、自分の体のメンテナンスが必要です。

いつもならば、「夏休みに…」とお話させていただくのですが、昨年に引き続き今年も夏休みになる前に治療をすっきり終わらせて、気持ちよく生活が送れるようにしましょう。



かい げつ
夏バテと解決!

夏バテのナゾ



たい へん
大変です、バテナイ警部!
じ けん
事件が2つも起きました!

けい じ
ガッツ刑事がバテナイ警部のところにあわててやっ
てきました。2つの事件、ふたりと一緒(いっしょ)に調査(ちょうさ)してみ
ましょう。

事件1



げんき
いつも元気(げんき)いっぱい(いっぱい)のホット
さん。最近(さいきん)なんだ(なんだ)か体がダル
く、食欲(しょくよく)もない(もない)そうです。

たい へん
それは大変(たいへん)だ



げんば
これが現場(げんば)です



れいぼう
冷房(れいぼう)は18℃
みず
水(みず)を飲(の)んだ様子(ようす)はない...



あやしいのはこのふたりです



① エアコン

② 水分



ムムムッ!
これは...



ようす
ホットさん(ようす)の様子は
明らかに夏バテ(なつばて)ですね



そうだな。そしてその
はん(はん)にん
犯人(はん)はエアコン、水分(すいぶん)
どっち(どっち)もだ!



すいぶん
それに水分(すいぶん)をとらないと、
からだ(からだ)の中(なか)の水分(すいぶん)がへって血
の量(りょう)がへり血(ち)の流(なが)れが悪(わる)
くなって、元気(げんき)がなくなっ
てしま(しま)うんだ



かい げつ
解決

事件2



いま
今(いま)までお腹(なか)をこわしたことがなかつ
たサマーさん(さいきん)。最近(さいきん)、お腹(なか)の調子(ちょうし)が
わる
悪(わる)くて家(いえ)から出(で)られない(られない)そうです

なんてこった!



げんば
これが現場(げんば)です



アイスやジュース(た)を食べ(た)たり
の飲(の)んだりして(して)いたのか。それ
に寝(ね)ていた様子(ようす)もない...



あやしいのはこのふたりです



① 冷たいもの

② 夜ふかし



ムムムッ!
これは...

しょうじょう
サマーさん(しょうじょう)の症状(しょうじょう)、
これも夏バテ(なつばて)だ!
はん(はん)にん
そして犯人(はん)はふたりともだ



そうなんですか!



あ。冷たい(つめ)ものを
食べ(た)すぎると、胃腸(いちょう)が冷(ひ)えて
はたら
うまく働(はたら)かなくなる



そういえば夜ふかし(よふかし)をする
と、体(からだ)が胃腸(いちょう)の調子(ちょうし)を整(ととの)えに
くくなって、お腹(なか)の調子(ちょうし)も悪(わる)
くなりやす(やす)い(い)ん(ん)でした(した)ね



かい げつ
解決

2つの事件(じけん)は無事(むじ)解決(かいけつ)、
ふたり(ふたり)がいれば安心(あんし)です。

夏(なつ)バテ(ばて)を防(さ)ぐポイント

- ☐ エアコンは室温(しつおん)が28℃くらいを目安(めやす)
- ☐ のど(のど)が渴(かわ)まえに水分(すいぶん)補給(ほきゅう)
- ☐ 冷たいもの(つめ)のはほどほどに
- ☐ 夜(よる)はたくさん寝(ね)る

たいさく
しっかり対策(たいさく)して、夏(なつ)を元気(げんき)に楽し(たの)もう!