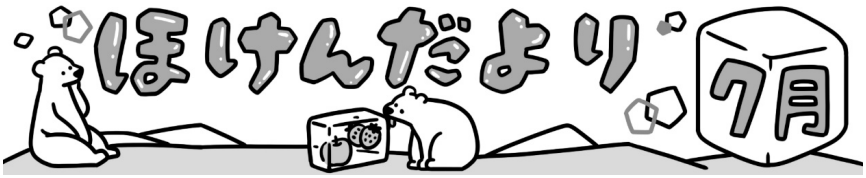
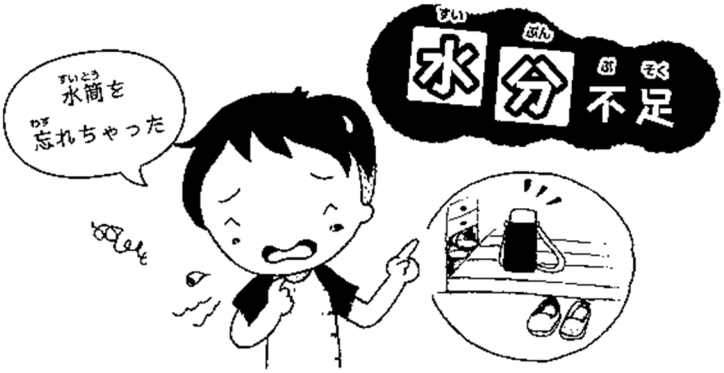


奈良東養護学校
保　健　室
令和5年7月3日

7月の保健目標　　夏を元気に過ごそう

7月30日は、土曜の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので「う」のつくたべもの（ウナギや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など）を食べて夏バテを予防すると良いとされています好き嫌いせずにしっかり栄養をとって、夏を元気に乗り切りましょう。

その□□不足　熱中症の危険あり！



こまめな水分補給をしましょう。ポイントは、のどがかわく前に飲むこと。外に行くときには、水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足だと、汗をかくきのうがうまくはたらかなくて、熱中症になりやすくなります。
毎日、早寝早起きの生活をこころがけるようにしましょう。

毎日すずしい部屋でごろごろしていると急に運動したときに、熱中症になりやすくなります。
涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけていきましょう。

クイズ　汗っかきは誰？

汗っかきだと思う動物を選ぼう。

ヒト　　ペンギン　　ウマ

答え　①③

人が汗っかきなのはみんな知ってるよね。馬も白い泡みたいな汗をかくんだよ。ペンギンには汗が出る穴がなく汗をかかないよ。