すこやか

R6.7.12 第３号

池田小学校 保健室

なつやすみ号

雨の日も暑い日も、1学期よくがんばりました！みなさんに大きな拍手をおくります。今年は 40日間の夏休み、より計画的にすごし方の工夫を考えてみましょう。何よりもまずは健康第一で、すこやかな毎日をすごしてください。

ゲームやタブレット、スマホは時間を決めてつかおう

すいみん不足やうんどう不足、視力低下を防ぐためにも、おうちの人と決めた約束（例：食事中はさわらない、寝る前1時間はつかわないなど）を守り、じょうずに利用してください。

★おうちの方へのお願い★

むし歯など治療が必要な人でまだ病院に行っていない人は、夏休みを利用してぜひ治療を進めてください。学校への連絡票が出てない人には本日再度治療のお願いプリント【黄色】を配っています。

メッセージは？

★ヒント★をさんこうにして、□にあてはまることばを考えよう。

太いわく□の①～⑬をならべると、メッセージが出てきます。どんなことばができるでしょう？

①
★からだの熱をにがし、体温が上がりすぎるのをふせぎます。
★1 日にペットボトル1本分以上出ます。
★99%は水分です。

□□

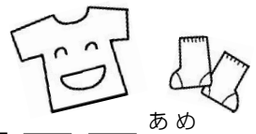
②
★1 日に約0.1 ミリのびています。
★のびた部分には、よごれがたまりやすく、食中毒の原因になることもあります。

□□

③
★午前９時までには食べましょう。
★１日の中で、いちばん最初にとる食事です。

□□□□□

④
★急にはげしくふりだし短い時間でやむ雨のこと。
★雨にぬれたら、かみや体をよくふいて、早めにきがえよう。



□□□雨

⑤
★日中の最高気温が30℃以上の日。
★熱中症になる危険性が高くなります。

□□つ□

⑥
★日光に当たってひふが赤くなったり、黒くなったりします。
★ひどいと水ぶくれができたり、皮がむけたりすることもあります。

□□□

⑦
★水分が豊富で、体を冷やす作用があります。
★トマト、きゅうり、なす、ゴーヤなど夏にとれる野菜です。

□□や□□

⑧
★設定温度が低すぎると、体調不良の原因になります。
★健康にも節電にもよい温度は 28℃です。

□□□う

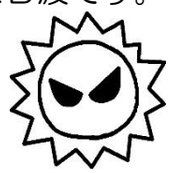
⑨
★とりかたが足りないと、熱中症の原因になります。
★スポーツ中は少しずつ、こまめにほきゅうすることが大切です。

□□□□

⑩
★脳のはたらきが活発な時間帯で、勉強にむいています。
★1 日の前半のこと、英語ではａ.m.

□□□中

⑪
★太陽の光にふくまれ、ひふに当たると日焼けします。
★地上までとどくのはA波とB波です。



□□□□□

⑫ グリーン
★植物を窓の外やかべにはったネットにはわせてつくります。
★日ざしをさえぎり、室内の温度が上がるのをおさえてくれます。

□□□□

⑬
★肉と魚、卵、大豆などに多くふくまれています。
★夏バテ予防に必要な栄養素です。

□□ぱ□質