

# ほけんだより

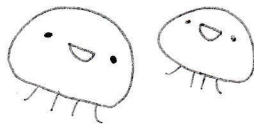
## ～なつ休み号～



いよいよ、待ちに待った<sup>なつ時</sup>夏休みです。せいかくの夏休み、ホー、と<sup>す</sup>過ごすだけで、もったいないですね！「元気に<sup>げんき</sup>過ごす」「お牛<sup>おた</sup>伝いをする」など、

何か<sup>なに</sup>目標<sup>もくひょう</sup>を持って、素敵<sup>すてき</sup>な夏休み<sup>なつやすみ</sup>にしましょう！

2学期<sup>がき</sup>、元気なみなさんに会えるのを<sup>あ</sup>楽しみに<sup>たの</sup>しています！



## 夏バテ！ それとも クーラー病！

梅雨<sup>つゆ</sup>の後<sup>あ</sup>、急に<sup>あ</sup>暑<sup>あ</sup>くなってから、どうも<sup>よくよく</sup>食欲<sup>あ</sup>がない、やる気<sup>なつ</sup>が出ない、夏バテかな？

と思っている人も<sup>あ</sup>多い<sup>あ</sup>のではない<sup>あ</sup>でしょうか？

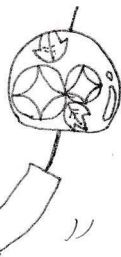
実は夏バテと似ている<sup>あ</sup>クーラー病<sup>あ</sup>、原因<sup>げんいん</sup>は全然<sup>ぜんぜん</sup>ちがいます。



暑<sup>あ</sup>すぎて、体温<sup>たいおん</sup>を上手<sup>うまい</sup>に下<sup>さ</sup>げることができず、体<sup>からだ</sup>に熱<sup>あつ</sup>がこもる状態<sup>じょうたい</sup>。

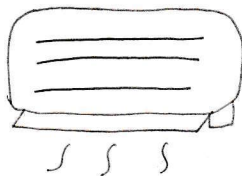


暑いところと涼しいところを行ったり来たりしていると、体<sup>からだ</sup>がびっくりして<sup>あ</sup>体調<sup>たいちやう</sup>をくずしてしま<sup>あ</sup>う状態<sup>じょうたい</sup>。



## 冷房対策をしよう！

- ① エアコン・クーラーの温度<sup>おんど</sup>は、外<sup>そと</sup>と比<sup>ひ</sup>べた<sup>あ</sup>5℃～7℃より、涼<sup>すず</sup>しくならないようにする。  
(目安<sup>めいあん</sup>は 28℃)



- ② エアコン・クーラーが苦手<sup>にがた</sup>、寒<sup>さむ</sup>く感じる人は、上着<sup>うわぎ</sup>やひざかけ<sup>ひざかけ</sup>を<sup>ようい</sup>用意<sup>ようい</sup>する。

お家で<sup>うち</sup>クーラーのついでに<sup>あ</sup>環境<sup>かんきやう</sup>が<sup>あ</sup>かりに<sup>あ</sup>いはと、クーラーのない<sup>あ</sup>学校<sup>がっこう</sup>で、体調<sup>たいちやう</sup>を崩<sup>くず</sup>してしまいます。  
せむ病院<sup>せむびやういん</sup>で診<sup>み</sup>てもらって、2学期<sup>がき</sup>からも元<sup>げん</sup>気に<sup>あ</sup>過<sup>あ</sup>ぎせられ<sup>あ</sup>るよう<sup>あ</sup>に準<sup>じゆん</sup>備<sup>び</sup>を<sup>あ</sup>しめよう！

# 体にやさしい生活をしよう！

## ハンカチ・タオル

お肌<sup>あ</sup>汗<sup>あせ</sup>をかいたら、必ず<sup>かならず</sup>

小さ<sup>ちひさ</sup>まじょうの毛<sup>け</sup>の手<sup>て</sup>で拭<sup>ぬぐ</sup>いて、  
風邪<sup>かぜ</sup>をひいてしまいます。



## シャワー・お風呂

ほこりや砂<sup>すな</sup>が汗<sup>あせ</sup>と

いっしょに<sup>あ</sup>つきやさいので、  
スツクリ洗<sup>あら</sup>い流<sup>なが</sup>しましょう。



## ぼうし

ひさしや<sup>あ</sup>フが<sup>あ</sup>

大き<sup>おほ</sup>いと、顔<sup>かほ</sup>が<sup>あ</sup>かけ<sup>あ</sup>に  
な<sup>あ</sup>て、目<sup>め</sup>にもやさしいです。



## 睡眠

気温<sup>きおん</sup>の差<sup>さ</sup>が<sup>あ</sup>大き<sup>おほ</sup>いときは、

1本<sup>かた</sup>の疲<sup>つか</sup>れを<sup>あ</sup>とるために  
し<sup>あ</sup>っかり寝<sup>ね</sup>ましょう！



## 水分

汗<sup>あせ</sup>を<sup>あ</sup>いっしょい<sup>あ</sup>か<sup>あ</sup>つので、

水分<sup>すいぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>を<sup>あ</sup>忘<sup>わす</sup>れず<sup>あ</sup>に  
し<sup>あ</sup>めよう。



## 栄養

1日<sup>いちにち</sup>3回<sup>かい</sup>、食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>を<sup>あ</sup>し<sup>あ</sup>かり

と<sup>あ</sup>取<sup>と</sup>らばいと、体<sup>からだ</sup>が<sup>あ</sup>エネ<sup>あ</sup>ル<sup>あ</sup>ギー  
ぎ<sup>あ</sup>切<sup>あ</sup>れ<sup>あ</sup>し<sup>あ</sup>めて、元<sup>げん</sup>気<sup>あ</sup>に<sup>あ</sup>動<sup>あ</sup>け<sup>あ</sup>ま<sup>あ</sup>せん。



# ～健康診断の結果について～

先日<sup>せんじつ</sup>、1学期<sup>がき</sup>の健康<sup>けんこう</sup>の記<sup>き</sup>録<sup>ろく</sup>を<sup>あ</sup>取<sup>と</sup>りま<sup>あ</sup>した。こ<sup>あ</sup>れは、2学期<sup>がき</sup>にも<sup>あ</sup>使<sup>あ</sup>うので、  
遅<sup>おそ</sup>くても<sup>あ</sup>個人<sup>こじん</sup>こ<sup>あ</sup>ん談<sup>だん</sup>ま<sup>あ</sup>で<sup>あ</sup>に<sup>あ</sup>担任<sup>たんいん</sup>の先生<sup>せんせい</sup>に<sup>あ</sup>渡<sup>わた</sup>して<sup>あ</sup>下<sup>あ</sup>さい。

ま<sup>あ</sup>た<sup>あ</sup>様<sup>あ</sup>々な<sup>あ</sup>検<sup>けん</sup>診<sup>しん</sup>で<sup>あ</sup>受<sup>あ</sup>診<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>お<sup>あ</sup>す<sup>あ</sup>め<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>紙<sup>かみ</sup>を<sup>あ</sup>渡<sup>わた</sup>して<sup>あ</sup>いま<sup>あ</sup>す。夏<sup>なつ</sup>休<sup>あ</sup>み<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>治<sup>あ</sup>療<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>チ<sup>あ</sup>ャン<sup>あ</sup>ス！  
せむ病<sup>せむびやういん</sup>院<sup>いん</sup>で<sup>あ</sup>診<sup>あ</sup>てもら<sup>あ</sup>って、2学期<sup>がき</sup>から<sup>あ</sup>も元<sup>げん</sup>気<sup>あ</sup>に<sup>あ</sup>過<sup>あ</sup>ぎ<sup>あ</sup>せ<sup>あ</sup>られ<sup>あ</sup>るよう<sup>あ</sup>に準<sup>じゆん</sup>備<sup>あ</sup>を<sup>あ</sup>しめよう！

