

ほけんだより

夏休みGO!!!



せうらい小学校
ひばり分校

いよいよ、待ちに待った夏休み！せっかくの夏休みを、ホッとすっきりだけ

ではもったいない！「元気にすごす」「家のお手伝いをする」などの

目標をきめて、充実した夏休みにしましょう！

2学期に会えるのを楽しみにしています！

夏バテ!? それとも クーラー病!?

急に暑くなってから、体がだるいなあ... 食欲がないなあ...

もしかして夏バテかな? と思っているそのあなた!!

実はそれ、クーラー病かもかもしれません!



夏バテ ... 暑すぎて体温を上手に下げることができず、体に熱がこもっている状態。

クーラー病 ... 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、体がひんやりして

体調を崩してしまう状態。

どちらも **暑熱順化** が大切!!

「暑熱順化」とは、暑さに体を少しづつ慣れさせていくことです。

☺ それほど暑くないうちは、エアコンではなく扇風機を使うなどして、暑さに慣れておく。

☺ 夜はお風呂で湯船につかって、体をあたためておく。