



Poppy ポピー

ほけんだより

ほけんもくひょう
7月 保健目標
 ○暑さに負けない
丈夫な体をつくろう!

7月30日は土用の丑の日です。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせず、しっかり栄養をとって、元気に夏を過ごしましょう!!

その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

すいとう 水筒を
わす 忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

きのう 昨日
よ 夜ふかしたから
ねむ 眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

すず 涼しい部屋で
ゴロゴロ、
さいこう 最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



いってきま〜す!の前に
持ったか確認してね!!

**ハンカチ
ティッシュ
ぼうし**

6/28	現在の治療率	治療へのご協力 よろしくお願 いたします。
視力	54.8%	
眼科	40.0%	
聴力	100%	
耳鼻科	75.0%	
歯科	20.7%	

