

# ほけんだより 7月

岸和田市立山直南小学校  
保健室

じめじめとむし暑い日が続いていますね。体調不良になる人も増えてきています。こまめに水分をとるようにしてくださいね。朝ごはんをしっかり食べて、たっぷり睡眠をとりましょう。外に出るときは、ぼうしをかぶって、水とうを忘れないように！



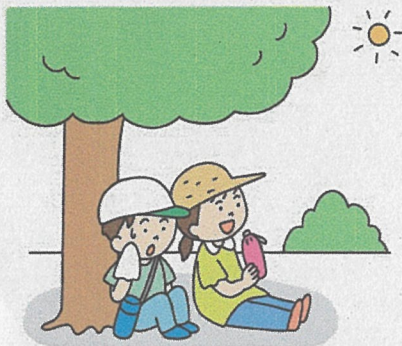
## ☆こまめに・少しずつ水分補給

暑い日はのどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200mlずつ水分を補給します。日常生活の中では、水や麦茶などを飲んで、水分を補給し、激しい運動のときはスポーツ飲料などで水分とともに塩分も補給しましょう。スポーツ飲料には糖分もたくさん入っているので、飲みすぎないように！



## ☆できるだけうす着でぼうしをかぶる

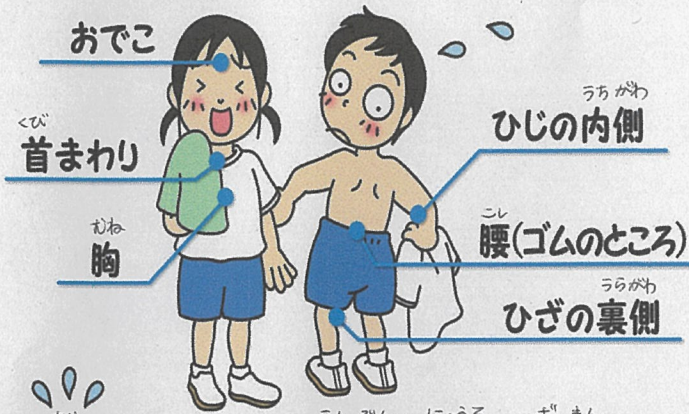
風通しがよくて、汗をよくすってかわきやすい素材の服を着るといいですね。服の中に、肌着を着ましょう。汗をすいとってくれる役割をしてくれます。外に出かけるときは、帽子をかぶるようにしましょう。



## ☆気分が悪くなったら、無理をしない

気分が悪くなったら、日かげなど日光があたらない、風通しの良いところで休みましょう！まわりで、気分が悪いお友だちがいたらすぐに大人に知らせてくださいね。

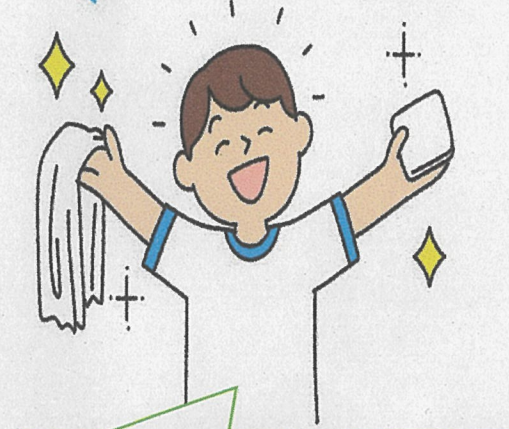
## あせ 汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌はあせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

## まいにちあら 毎日洗って

タオル 清潔に ハンカチ



ティッシュも忘れずに持ってきてね

## 日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。