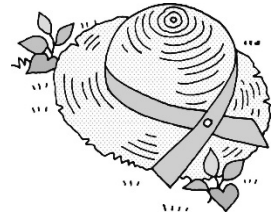


こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう!



◆◇いくつチェックがつきますか?◇◇

どんどん暑くなってきましたね。

こんな時に気を付けたいのは、「熱中症」。

体が熱くなって水分が無くなると、めまいや吐き気、手足のしびれなどがおきます。

熱中症は、だれもがなる可能性があります。みんなで気を付けましょう。

下の①～⑥に1つでもチェックがつくと、その日は熱中症になりやすい日！激しい運動はひかえたり、水分をこまめにとったりしてくださいね。

① きょう、おそくまでおきていた。	② 朝ごはんを食べていない。
③ エアコンのきいた部屋に長い時間いた。	④ 外の気温が30度以上ある。
⑤ いつもより体温が高い。	⑥ おなかの調子がわるい。

◆◇みんなでやってみよう!◇◇

「あいうべ体操」を知っていますか？

診療所歯科の名越先生もおすすめています。

口がぼかーんと開いていると、体にわるいそうです。

あいうべ体操

- ① 口を大きく開ける
- ② 口を大きく横に広げる
- ③ 口を強く前につき出す
- ④ 舌をつき出して下にのぼす

1日30セットを目安に

でも、口の体操をすると…

- 1 病気になるにくい。
- 2 かおが引きしまる。
- 3 気持ちが明るくなる。

いいことがたくさん!

朝・昼・夜、10回ずつやってみませんか?



★今月の健康クイズ★



問題

体重30キログラムの子どもの体には、ペットボトル(500ml)何本分くらいの水(水分)があるでしょうか?

- ① 12本分
- ② 24本分
- ③ 42本分

正解は、保健室前にあります♪