

ほけんだより 7月

令和4年7月19日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室

1学期も終わりを迎え、いよいよ夏休みが始まります。夏祭りや花火大会などのイベントも盛りたくさん。コロナに気を付けつつ、暑さに負けない体をつくって、夏休みをいっぱい楽しみましょう。

けんこうに、げんきにすごす！

たのしいなつやすみ

た



たべたら歯みがき。休み中も続けよう

の



のみものは水やお茶をメインに

し



しらない人にはついて行かない！

い



いつもと同じ時間に寝る・起きる

な



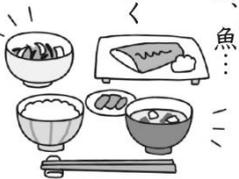
なんでも熱中症予防のおさらいを

つ



つめたいものとりすぎに注意！

や



やさしい、肉・魚… 食事はバランスよく

す



すずしい時間に体を動かそう

み



みずべで子どもだけで遊ばない

雷から自分を守るための行動



木や電柱など背の高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。



げんき
元気のもと!
なつやさい
夏野菜を食べよう



8月31日は『野菜の日』。毎日の食事のなかで、野菜は欠かせません。暑い夏を、夏野菜を食べて乗り切りましょう! 陽春くわな農園で育てている夏野菜には、こんな働きがあります。

トマト



ビタミンC・E、
カロテン (ビタミンA)
→免疫力アップ、美容

ピーマン



カプサイシン、
ビタミンP→新陳代謝を
促す、血管を強くする

えだまめ



ビタミンB1、B2、
カルシウム、鉄分
→疲れをとる、貧血防止

なす



ポリフェノール、
カリウム
→がん予防、体を冷やす



「予防」が
大事です
水の事故



この時季、特に注意したい水の事故。その主な原因の一つに『不注意』があります。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守り、事故を「予防」しましょう。



しっかり準備
運動をする



係員の指示
を守る



水の中や近く
でふざけない



時間を決めて
休む



体調が悪い
ときは無理
をしない