

ほけんだより 7月

令和3年7月

芝西中学校

陽春分校 保健室

あせで 汗が出るような暑い日が増えてきました。マスクをつけての生活が続くので、いつも以上に熱中症に気をつけなくてははいけません。生活習慣を整えて、元気に夏をすごしましょう。

なつ 夏ばてチェック

Summer heat check

なつ 夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

よ 夜ふかしを
している
Stay up late



しょくじ 食事をとらないことがある
Do not eat



4~5 個の人

なつ 夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。

1~3 個の人

このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

0 個の人

なつ 夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

つめたいの飲み物をよく飲んでいる
Drink only cold drinks



クーラーをずっとつけている
Keep the AC on

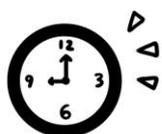


しつない室内にずっといて体を動かしてない
Stay indoors And



Do not do exercise

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン!



きそく 規則正しい生活習慣

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標:

はや お はや ね
*早く起きて、早く寝よう

いち かい はん た
*1日3回しっかりとご飯を食べよう

はや お あさひ
早起きをして、朝日を浴びよう! Sork up the morning sun

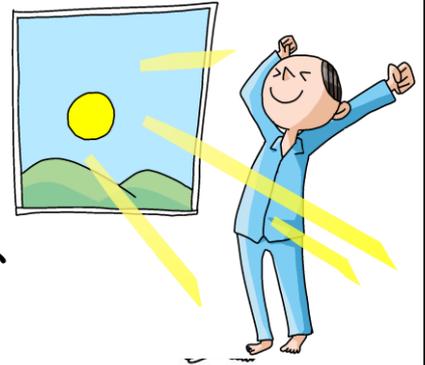
わたし からだ たいないどけい やく じかん じっさい
私たちの体にある、体内時計は約25時間で、実際の

じかん じかん やく じかん
時間である1日24時間と約1時間ずれています。

しゅうせい あさ ひかり
そのずれやリズムを修正してくれるのが「朝の光」です。

あさひ あ たいないどけい
朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、

にっちゅう げんき す あ
日中、元気に過ごせます。カーテンを開けてみましょう!



あさ
「朝ごはん」ってすごい!

Breakfast is amazing!

あさ こころ からだ たいせつ
朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。

なせなら、こころ からだ めざ いちげんき かつどう
なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動する
ためのエネルギーをつくってくれるからです。

まず、あさ あじ たの は
まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく歯でかむこ
とで、のう はたら かつぱつ た もの
とで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみ
こむことでい ちよう はたら めざ えいよう からだじゅう
こむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中
に送られます。

さらに、からだじゅう えいよう おく からだぜんたい
さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で
かつどう かつぱつ たいおん あ からだ うご
活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスム
ーズになります。

