

ほけんだより6月

R7.6.1

No.3 羽生東小学校 ほけんつ

リバが低く飛ぶと...
 ネコが顔を洗うと...
 くしが通りにくいと...

昔から言われる、天気に関する言い伝えです。どの言葉も、後に続くのは「雨」。
 雨の日が続くと、体調をくずしやすく、気持ちもどんよりしがちですね。
 気圧が変動したり、気温差があったりするので、体が疲れやすくなるのです。しっかり睡眠をとって、生活リズムに気をつけましょう。



もしかして...『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい。肩がこる。めまいや頭痛がする... そんなことはありませんか?

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化でおこる頭痛などの総称です。

梅雨などの季節の変わり目には「気象病」がおきやすいと言われています。規則正しい生活を心がけ、時にはリラックスしてこの時季を乗りこえましょう。



ハンカチ、も持っている?

いつでも
 すぐに
 使えるように
 しておいてほしいな。



こんなところが
 みがきにいい!

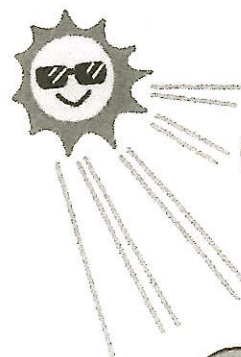
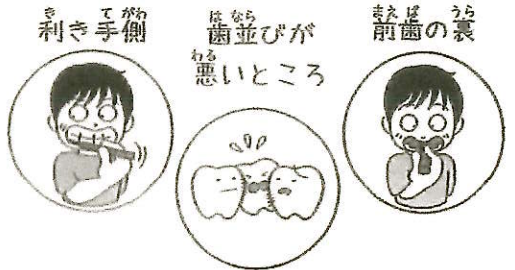
みがびてる

みがけてる



あなたはどっち?

みがいているつもりでも
 みがけていないこと、ありますよ。



ほんかくてき なつ まえ しょねつじゅんか
 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ続けると、からだは暑さに慣れてきます。



軽い運動をして汗をかく。



汗をかいたら湯船につかる。



汗をかいたらしっかり水分補給をする。