

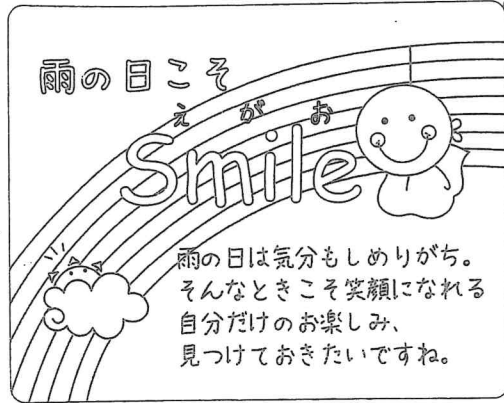
ほけんだより

6月 R5.6.1

No.2 井泉小学校 ほけんしつ

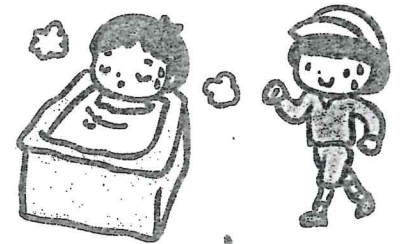
6月に入ると、雨の季節がやってきます。
 そんな雨の時期に咲き始めるのがあじさい。ピンクや
 むらさき、青や白までたくさんの色があります。よく見て
 みると花びらの形もいろいろあって
 ハート型のあじさいも!!

雨でゆううつな気分も、こんなあじ
 さいを見つけられたら、ラッキーな
 気分になるかもしれませんね。



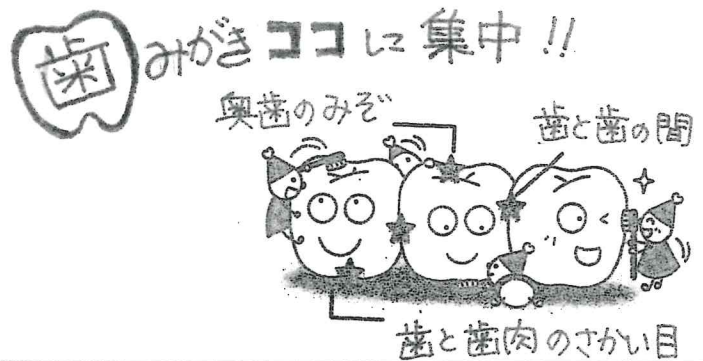
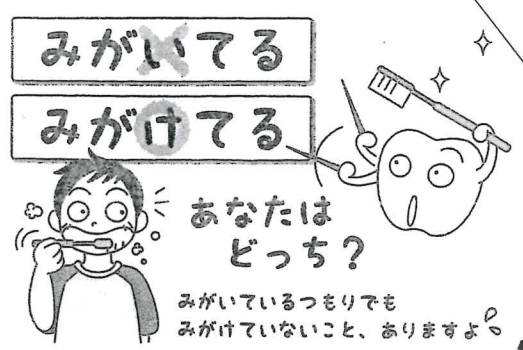
熱中症って、暑い夏だけなるもの...?
 いいえ。梅雨どきから梅雨明けの時期も
 注意が必要です。なぜなら、湿度が高い
 梅雨どきは、汗が蒸発しにくく体に熱が
 こもりやすいからです。また、気温が急に上
 がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れ
 ていないため、体温調節がうまくいきません。

あつさになれよう! 「暑熱順化」
しょなつじゆんか



軽い運動や入浴などで
 汗をかいて、暑さに体を少しずつ
 慣れさせることをいいます。

- このほか...
- ★ 毎日の規則正しい生活習慣
 - ★ 風通しのよい服装
 - ★ こまめな水分補給
- を心がけましょう。



水分といえども
 おうちのかみ
 「暑いときには水分をとりましょう。」と言われてますが、清涼飲料水
 をたくさん飲んでいませんか? 清涼飲料水は糖分が多いので、飲む
 とのどがかわきます。そしてまた清涼飲料水を飲み、気づかないうちに
 大量の糖分をとってしまい、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の
 糖尿病にかかることがあります。水分補給にはお茶やスポーツドリンク
 がよいですが、スポーツドリンクには糖分も含まれるので、飲みすぎに注意しましょ。

