

ほひんたより 5月

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い?





5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気を付けたいのが**熱中症**。

「え?夏の病気でしょ?」

実は、急に熱くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。

休み明けの急な激しい運動も危険。

<ここがポイント>

 <p>●GW明けは スロースタートで</p>	 <p>●風通しの良い 涼しい服装で</p>	 <p>●屋外では帽子をかぶる</p>	 <p>●こまめな休憩と 水分補給</p>
--	---	--	--

部活でも、チームメイトに気を配ってあげてくださいね。



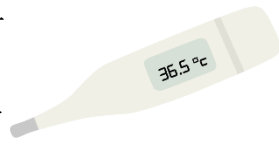
自分の平熱を知っていますか?

平熱という、一般的には36.5~37.0度くらいを指します。けれど人によってふだんの体温違います。

自分の平熱より1度以上高いと「体に何か起こっている」と予測できます。健康なときに体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温は1日の中で変化します。午前3~5時頃が1番低く、午後3~5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測るといいです。

体温は簡単に健康状態がわかるバロメーター。ふだんから時々測る習慣をつけておきましょう。



ビタミンC不足に注意を

新しい学年になって1カ月。そろそろグッタリしている人もいます。

全身がだるくなったり、やる気や食欲がなかったり…。もしかしたらビタミンCが不足しているのかも。多くの動物はビタミンCを自分のからだの中で作ることができるのに、人間にはできません。


だからビタミンCいっぱいのもを食べることが大切なのです。トマト、ほうれん草、レモンなどの柑橘類がオススメです。



手を洗ったあとは…?


清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗った後に使う〇〇〇〇がないみたい…!!?

濡れた手で、髪を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの



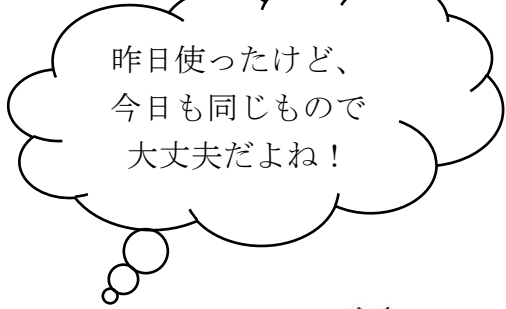
Bさん

手を洗った後には、いつも腰でふいてるよ!



Aくん

昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ!



Cくん

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗濯していないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切!覚えておいてくださいね。

