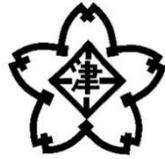


# 7月のほけんだよ

貝塚市立  
津田小学校  
2022.7.15



7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。

「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」とほめてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

8月7日は鼻の日



生活リズムが  
くずれないように  
気をつけよう!



## 今日は何の日？クイズ★

8/31は野菜の日。

本当にあるめずらしい野菜はどれ？

- ① きゅうりメロン
- ② トマトなす
- ③ ブラックコーン



こたえは、8月25日の  
始業式の日、  
保健室前にはっておき  
ます。

も

もうすませた？  
歯のちりようは  
お早めに



## あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど  
夏バテリスクは **大!**

夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



熱中症に気をつけよう!

## 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



# あいうえお

- あ** さごはんを毎日食べよう 
- い** つもと同じ時間に起きてね 
- う** んどうするときは水分補給を忘れずに 
- え** いろいろはOK? 
- お** ふろに入って疲れをとろう 

夏休みも早起きでいいこといっぱい

- 1** 生活リズムが整う 
- 2** 朝ごはんが食べられてうんちもスッキリ 
- 3** 気温が上がる前に宿題ができる 
- 4** 好きなことをする時間もできてラッキー! 

## 知っておきたい お風呂の3つの効果

### その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



### その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押さえて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って...  
**すごい!**



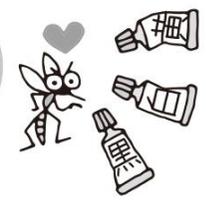
## 夏を元気に過ごすコツ

- 季節のものを食べよう 
- お風呂に入ろう 
- たっぷり寝よう 
- いっぱい笑おう 

## 蚊が好きな色は何色!?

かゆ〜い! 蚊に刺された! チューチューと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。  
そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか?

- 白色
- 黄色
- 黒色



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様には蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。



### 服でできる蚊対策!

白色など明るい色の服を着よう  
長そでや長ズボンで、肌が出る部分を減らそう