



7月の保健目標 暑さに負けない体をつくろう

湿度が高く蒸暑い日、空気がかわいていて気温が高い日、湿度が高いのに気温が低い日など、体の調整がしにくい気候です。食事や睡眠をしっかりとり、お風呂に入り、汗をかける体つくりを心がけましょう。また、熱中症や夏風邪にも気を付けて、元気に7月を過ごしましょう！

夏の健康〇×クイズ

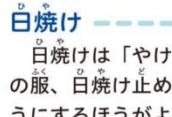
1
問
目



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておこうと、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

2
問
目



日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。

水分補給

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

3
問
目



4
問
目

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとてからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



5
問
目



プール

水中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

【答え合わせ】

1問目: ×（暑さに弱くなる）

4問目: ×（おなかをこわしやすい）

2問目: ○

5問目: ○

3問目: ×（糖分のとりすぎは夏バテのもど）

夏風邪に注意！！

夏になると増える3つの病気について、お知らせします。早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を送ることはもちろん、手洗い・うがいなどの基本的な感染症対策も続けていきましょう！

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹がでる。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱ができる。



咽頭結膜熱（ブル熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



百日ぜきにも、ご注意！

いま、全国的に百日ぜきが、乳幼児から小学生の間で流行しています。生後2か月ごろ、ワクチン接種がおこなわれますが、咳や発熱が続くようなら、他の病気も考え、医療機関への受診をおすすめします。

夏休みの食生活



気温が高く暑い日が続くと、冷たくて、のどごしのよい食事になりがちです。

あたたかくて、噛みごたえのある食材を使った料理で、よく噛み口のまわりの筋力をきたえることも考えてみてはいかがでしょうか。