

ほけんだより



平成30年7月20日
第11号 豊松小学校

こころも体も元気いっぱい

あつ 暑さに負けない!

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう!



いよいよ夏休みです。

夏休みに入っても、いつも以上に生活習慣に気を配り、体調が悪いときは早めに休養するようしましょう。

こんな症状は
ありませんか?

- からだ 体がだるい
- ねつ 熱っぽい
- イライラする
- しょくよく 食欲がない



- やる気がない
- げり 下痢
- べんぴ 便秘



あ 当てはまる症状があったら・・・それは夏バテかもしれません!!!

夏バテの原因のひとつは、自律神経の乱れです。自律神経は、人間が意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には活動する時に働く交感神経と、リラックスする時に働く副交感神経があります。この2つのバランスがくずれると、夏バテの症状が出てきます。

- 自律神経のバランスを崩すのは・・・○冷房の効いた部屋と暑い屋外とを何度も行き来する
- 寝る時刻が遅く、不規則な生活

生活リズムを整えて、外で軽く汗を流す運動をしよう!



8月7日は「鼻の日」です！

鼻血が出たら？



鼻をつまんで、下を向く。



しばらく安静にする。

鼻血は鼻の入り口から1~1.5cmのところにある、キーセルバツハ部位と呼ばれる粘膜からの出血がほとんどです。

鼻の役割



においをかぐ



吸い込んだ空気の中のほこりを取り除く



吸い込んだ空気をあたためる

鼻のかみ方



やさしく鼻をかむ



鼻をすすらない



強くかみすぎない

【お口の川柳について】～夏休みの宿題です～

今年も、神石高原町歯科衛生連絡協議会より、「お口の川柳」についての募集があります。昨年につき、全員応募する予定です。

テーマは「歯」と「口」です。用紙を配りますので、夏休み中に、1人1作品作って、始業式の日に出してください。

