



堺市立金岡南小学校
保健室

2学期がはじまりました。夏休みはゆっくりできましたか？いろいろな方法でリフレッシュできたかと

思います。2学期も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう！



夏バテに負けない体をつくろう



まだまだ暑い日が続いています。最高気温が35度を超える日を「猛暑日」といいます。気象庁によると、昨年堺市では、猛暑日が25日もありました。

また、暑さで体がしんどくなったり、食欲がなくなったりすることを「夏バテ」と言います。夏バテの予防法を知り、暑い夏を乗り切りましょう。



☆ 夏バテ予防法 ☆

○生活リズムを整える

朝ごはんをとることが大事！

○冷房で体を冷やしすぎない

室温は28度を目安に！

○睡眠をしっかり取る

毎日同じ時間に寝よう！

○適度な運動を心がける

1日1回は外に出よう！

○お風呂に入るときは湯船につかる

体の芯まで温めよう！



○こまめに水分を補給する

喉が渇かなくても水分補給！

○栄養バランスの良い食事を心がける

肉、魚、野菜をバランスよくとろう！



8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜も食べよう！



夏野菜はどっち？

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。



☆ 8・9月の予定 ☆

にそくてい 二測定

しりよくせいけん 視力精検

しんぞうけんしん 心臓検診

日程	対象
8月27日(水)	6年
8月28日(木)	5年
8月29日(金)	4年
9月2日(火)	3年
9月3日(水)	2年
9月5日(金)	1年

日程	対象
9月8日(月)	1年・4年
9月9日(火)	2年・3年
9月11日(木)	5年
9月12日(金)	6年

日程	対象
9月17日(水)	1年+2年以上 抽出者

おおあめ かみなり ちゅう い 大雨・雷に注意!

ことし なつ おおあめ かみなり
今年の夏は、大雨や 雷 のニュースが多くありました。1日の 間に 天気 が大きく変わることが 増えて
きています。特に8月・9月は 夕立 が増え、 雷 が発生しやすくなります。

もしも、外にいる時に 雷 が鳴りだしたら、どこに 避難 するか知っていますか？正しい知識を 身につ
け、自分の身を守る 行動 をとりましょう。



コンクリート 作りなどの
頑丈 な建物の中に入る。



高い木などから 離れる。



逃げ込む場所がない場合は、姿勢を低くし、つま先立ちで地面と
の接地面を減らす。鼓膜が破れないように両手で耳をふさぐ。

また、高い物体のてっぺんを 45度以上の角度で見上げる範
囲で、その物体から4 m 以上離れたところ(保護範囲)に避
難する。

