

げんきいちばん



6月は、のどが痛かったり、せきや鼻水が出たりする かぜの人が
多くいました。「そんなときは、どうしたらいいの?」という質問もあり
ました。病院へ行く以外にも、自分でできることがあります。

からだ
体をあたたかくして

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠

すいみん めんえきりよく
睡眠で免疫力
アップ!

すいぶん じゅうぶん
水分を十分にとる

かぜのときは、
ミネラルが不足しがちです。
経口補水液やスポーツドリンクもおすすめです。

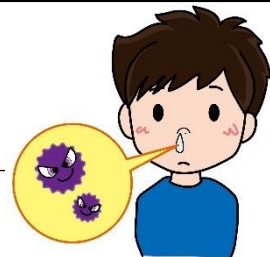
えいよう
栄養をたくさんとる

かぜのときは、とくに野菜
くだもの、のビタミンC!

はなみずで 鼻水が出るとき

鼻の奥についたウイルスや細菌を外に出そうとして、鼻水が出ます。

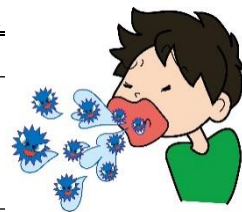
鼻水をすすっていると、鼻水を吸い込んで、飲み込むこととなります。すると、ウイルスや細菌は体の外に出されなくなります。「鼻水が出る」ことは、病気を治そうとする、大切な体の仕組みです。ティッシュでやさしくかんで、鼻水を外に出しましょう。



せきやたんが出るとき

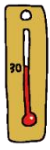
せきやたんが出るときは、のど・鼻の奥、体の中にウイルスや細菌、ほこりなどが入っているときです。体は、ウイルスや細菌と戦って、外に出そうとしています。

うがいをしたり、水分をとったりして、のどをうるおしましょう。のどがうるおうことで、たんが出やすくなります。あたたかい飲み物にすると、苦しいせきが和らぎます。



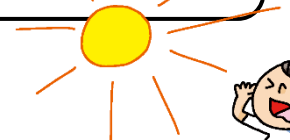
かつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ げんき
「夏を元気にすごそう」



ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のためにできること



すいぶん えんぶん
こまめに水分（塩分）
をとろう



きおん しつど たか うんどう
気温・湿度が高いときは、運動をひかえたり、
きゅう おお
休 けいを多くとったりしよう



すこ あつ
少しずつ暑さに
なれよう



けんこう からだ
健康な体をつくろう
【しっかり食事】【ぐっすり眠る】



かつ ほ くち えいせいしゅうかん とりくみ
6月 歯・口の衛生週間の取組

3・5・6年生で歯・口の健康を守るための授業を
行いました。他学年は、別の時期に実施する予定です。
夏休みは、自分で課題を決めて取り組む「夏休み歯っ
ぴーカレンダー」の取組を予定しています。

