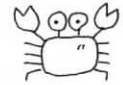


# ほたんがせり 7月

2017. 7. 18

さいたま市立桜木中学校  
保健室

7月に入り、本格的な夏を迎えようとしています。日ざしがいっそう強くなり、暑い日が続きます。暑さに負けないよう、しっかり健康管理をしましょう。



## あなたの疲れをチェック! ~思い当たることはありませんか?~

暑くて食欲がわかない  
冷たいジュース類が手放せない  
めん類など口当たりの良いものばかり食べてしまう。

汗をかいたので、動くのがイヤ  
ついつい夜ふかししてしまう  
暑さでぐっすり眠れない

毎日部活を頑張っている  
試合が近く、休めない  
練習中のどが乾いてモがまんしてしまう

スケジュールがぎゅうぎゅうで忙しい  
もう少し時間がほしい  
いろいろ考えしていると、どんどん不安になる

たんぱく質(肉・魚)とビタミン類(野菜・果物)をバランスよくとるよう心がけましょう。スパイスやハーブ、酢を使うと、食欲増進に効果があります。

汗をかいて暑さに強いからだ作り! 朝夕夕方の比較的涼しい時間に軽い運動や散歩をしましょう。適度に疲れ、夜もぐっすり眠れるはず! です。

疲労や水分不足は熱中症の原因になります。調子の悪い時は、休むか軽めの練習にしましょう。元気な時も水分補給は絶対忘れずに。

あれもこれもしたいのはわかりますが、おとしすぎると体が疲れてしまいます。ゆっくりお風呂に入るなど、(おんせり)できる時間を作りましょう。

暑い夏も元気に乗り越えられるよう、夏休みも規則正しい生活リズムで体調を整えよう!

### 冷房に頼りすぎない工夫

★設定温度「28℃」でも涼しく

- ① 扇風機で風の流れを作る  
→ 体感温度を下げる効果
- ② 色々小道具で涼しさを演出  
→ 「見た目」も大切



★快眠のコツ

- ① 寝る前にぬるめのお風呂に入る  
→ 汗を流して、体温を下げ、寝つきを良くします。
- ② 寝る時にアイスノンなどで枕を冷たくする  
→ 頭を冷やすと、からだ全体が涼しく感じます



からだにやさしい生活をし、

夏バテを防ぎましょう!!



### 夏休みには 疾病の治療・検査も!



普段、部活や塾で忙しく、病院へなかなか行けない人も多いようですが、夏休みは受診のチャンスです。必ず受診し、疾病通知を提出しましょう。



暑さに負けず、充実した夏休みを!

色々なことにチャレンジできるチャンスがたくさん♪  
の夏休み。ぜひ何か一つでも新しいことにチャレンジしてみてくださいね! 2学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています!

# BODY

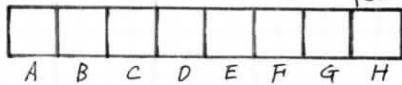
今日は夏休み企画

## 健康クロスワード

問題に答えて、空いているマスに文字を入れてみよう。

全部書いたら、二重枠の中に入る文字だけを抜き出して並べてみてください。

ある言葉が出てきますよ！さて何でしょう？



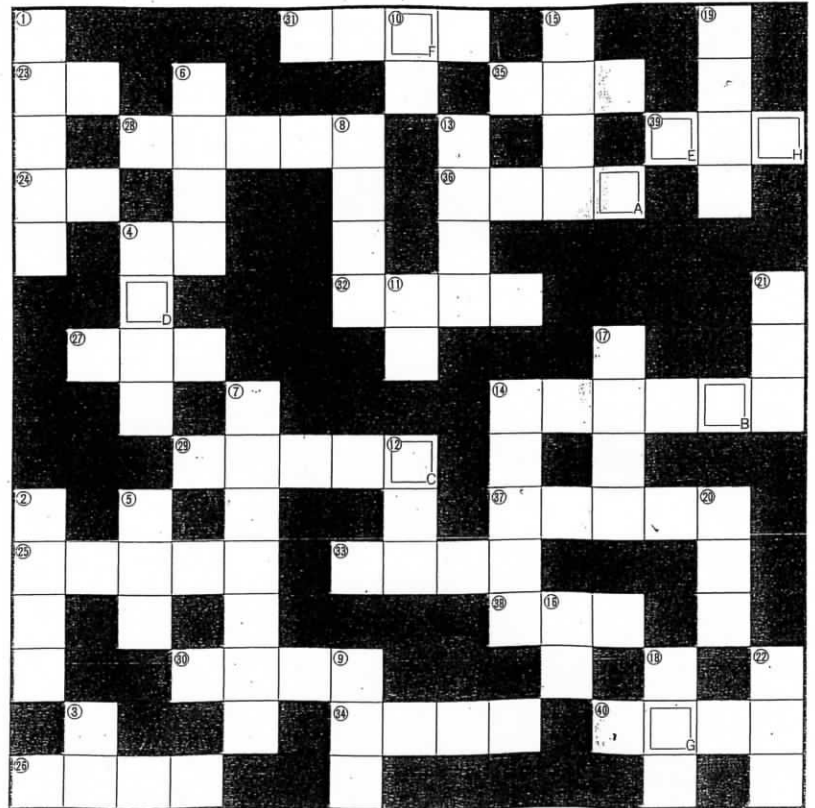
### <タテのマス>

1. 保健の先生が仕事をしている部屋
2. 石けんを使ってしましょう
3. 音や声を聞きます
4. 氷になると目の下にクマができます
5. 歯についてしまうバクテリアしたもの
6. 汚れなどがなくて、きれいなこと
7. 冬に流行する高い熱が出る病気
8. 病気のもとになるバイキンのこと
9. 厚着せず、〇〇〇で頑張りましょう
10. せきや13のタテの答えなどが出る病気
11. 机と〇〇 正しい姿勢で座ろう
12. 外から帰ったら、グクグク、ガラガラ
13. ハクシオン!!
14. 骨に含まれているもの、小魚などを食べよう
15. からだの一部で伸び縮みするよ
16. 食べ物を味わったり、言葉を発音するのに大切なもの
17. 冬、暖房などを付けていると、おだに部屋はこうなるよ
18. 人の髪の毛などにもつくことがある小さな虫
19. A.B.C.D.E... バランスよくとろう
20. 救急箱の中にいっぱい入っているよ
21. 病気などを前もって防ぐこと
22. くしゃみやせきが出る時は、これをしよう



### <ヨコのマス>

40. 栄養の〇〇〇〇のと水は食事しよう  
さて、全部答えられたかな？



### <ヨコのマス>

4. 脇の下で測ったり、耳で測ったりするもの
14. 春になると目がかゆくなる、くしゃみが出たりします
23. 氷を溶かす時、タテの1の答えに行きませんか？
24. うがいをする時、氷を水に入れても効果があるよ
25. 20才になってから飲みましょう
26. 食べた後、すみずみまでしっかりみがこう
27. 早寝、早起きで〇〇〇正しい生活を
28. からだの重さ
29. からだの長さ
30. 適度な〇〇〇〇は、ストレス解消にもなるよ
31. 血の通り道
32. ナボレオンは3時間だったそうです。
33. たんぱく質、脂肪、炭水化物は3大〇〇〇〇素
34. ためればためるほど、つらくなりませ
35. 空気が汚れてきたら、〇〇〇をしよう
36. 1日3回、朝もしっかりとってきましょう
37. 切り傷、切り傷は  
しっかり〇〇〇〇  
しておこう
38. 26のヨコの答えを  
さげるとできあがりよ。
39. 目にゴミが入ると  
出てきます

