

ほけんだより 7月

R8 . 7 . 6

NO.4

岩沼高等学園

川崎キャンパス

こんげつ ほけんもくひょう
* 今月の保健目標 *

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう！！

あつ 暑さがどんどん増(ま)ってきていますね。熱中症(ねっちゅうしょう)には十分(じゅうぶん)に気(き)をつけて過(す)ごし、
じゅうじつ 充実(じゅうじつ)した夏休(なつやす)みにしましょう！

きほん むり
基本は無理をしないこと！

なつちゅうしょう ぼう ぜう
熱中症予防のための日頃からの心がけ



きそくただ せいかつ たいちよう ととの
規則正しい生活で体調を整える



のど かわ まえ すいぶん
喉が渇く前にこまめに水分をとる



うんどう きゆうけい
運動するときにはこまめに休憩をとる

なつやす ちゅう じゅしん
夏休み中の受診をおすすめします！

けんこうしんだん けっか びょういん じゅしん ひつよう ひと じゅしんかんこくしょ はいふ
健康診断の結果、病院を受診する必要がある人には、受診勧告書を配付します。

とく むしほ はや じゅしん むしほ
特に虫歯がある人は、早めに受診をしてください。虫歯になって

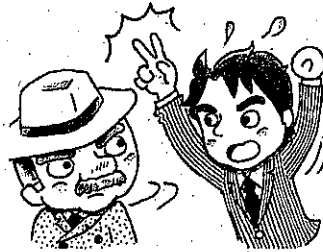
は しぜん なお はいしゃ み
しまった歯は自然には治りません。歯医者さんに診てもらって、

てきせつ ちりょう う
適切な治療を受けましょう！



かい げつ
名コンビと解決!

夏バテの ナゾ



たい へん だい げい ぶ
大変です、バテナイ警部!
じ けん じ けん じ けん
事件が起きました!

げい ぶ
ガッツ刑事がバテナイ警部のところに慌ててやってきました。
し けん じ けん じ けん
この事件、ふたりと一緒に調査してみましょう。

事件

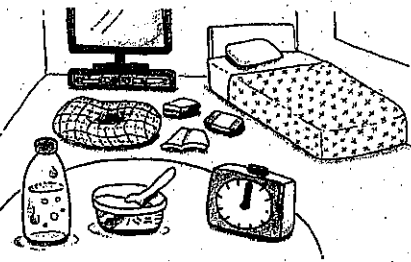


いま なか ごわ
今までお腹を壊したことがなかった
さーさん。さいきん なか ちょうし わる
サマーさん。最近、お腹の調子が悪
いえ で
くて家から出られないそうです

なんてこった!



これが現場です



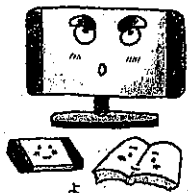
アイスやジュースを食べたり
の 飲んだりしていたのか。それ
ね に寝ていた様子もない...



おや 怪しいのはこのふたりです



①冷たいもの



②夜ふかし



ムムムッ!
これは...

しょうじょう
サマーさんの症状、

これも夏バテだ!

はん にん
そして犯人はふたりともだ



そうなんですか!



あぁ。冷たいものを

食べすぎると、胃腸が冷えて
うまく働かなくなる



そういえば夜ふかしをする

と、体が胃腸の調子を整えに
くくなって、お腹の調子も悪
くなりやすいんですね



かい げつ
解決



2つの事件は無事解決、
ふたりがいれば安心です。

夏バテを防ぐ

ポイント

- エアコンは室温が28℃くらいを目安に
- のどが渇く前に水分補給
- 冷たいものはほどほどに
- 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!