

9月 ほけんだより

令和5年9月 山手台小学校 保健室

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

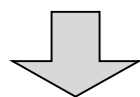
寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。



すいぶんほきゅう

水分補給のベストタイミングは・・・

「のどが渴いた」と感じる前！！

* おうちの方へ *

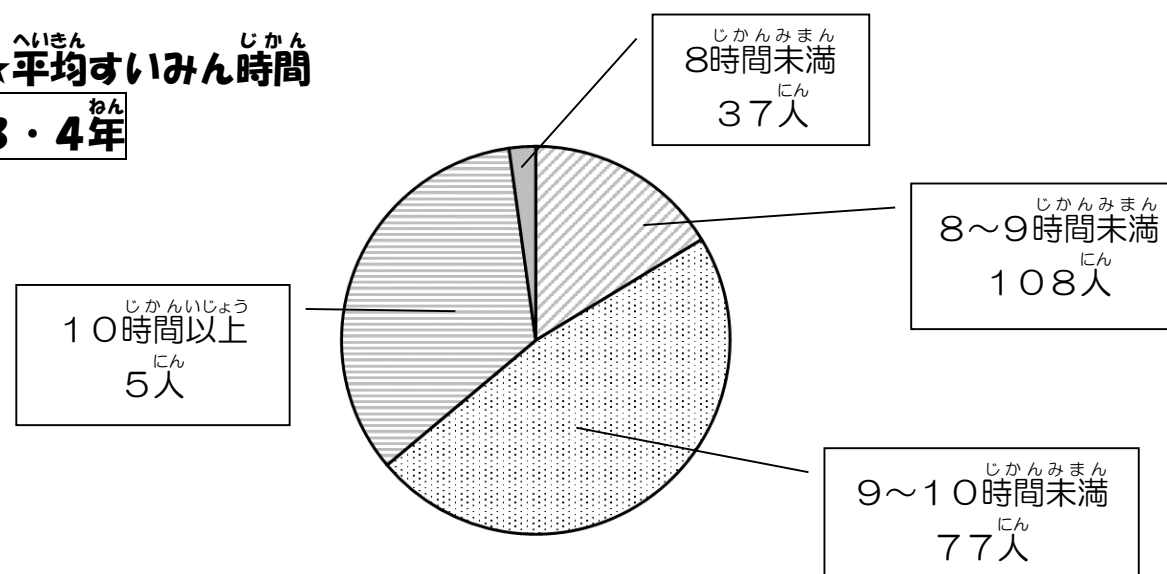
熱中症対策のため運動会終了日まで、スポーツ飲料をもってきてよいことになっています。ただしスポーツ飲料には糖分がたくさん入っているものが多いので、2～3倍に薄めて持たせてください。なお、薄めると塩分も薄まるので、ひとつまみ塩を加えることをおすすめします。

「午前中のうちにお茶がなくなった・・・」という声を聞くことも多いです。普段より多めに飲み物を持たせていただきますよう、よろしくお願いいたします。

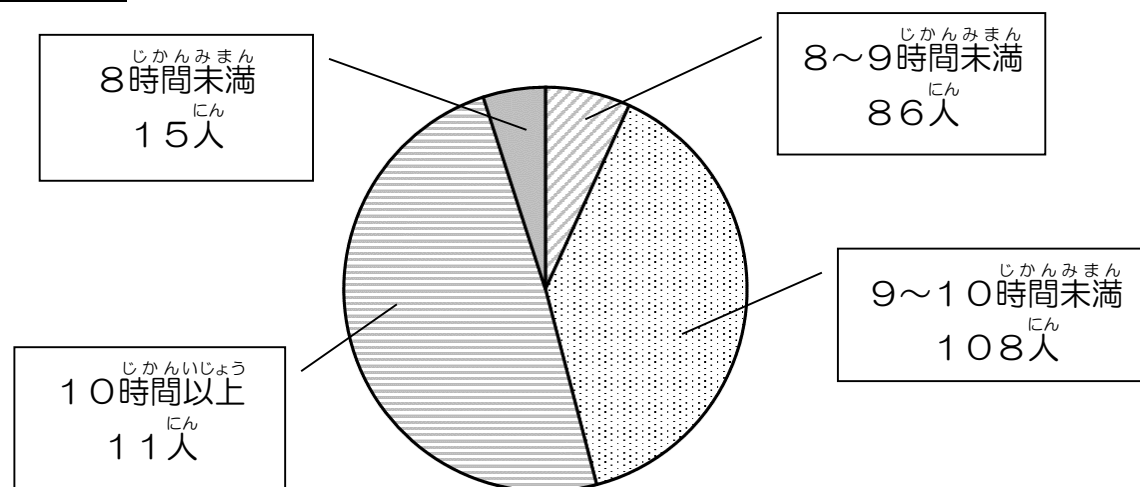
6月の生活アップ週間の結果（3～6年生）

★平均すいみん時間

3・4年



5・6年



☆1・2年生は「はやく寝た・はやく起きた」に5日間とも〇がついている人が多かったです。運動会練習も始まり、体が疲れやすい時期なのでこれからもしっかりと早寝早起きを心がけましょう！

☆3～6年生のほとんどの人が8～10時間以上寝ていました！

小学生は体の成長や心の健康のために10時間程度のすいみんが必要と言われています。すでに10時間寝ている人はそのまま続けましょう。8時間未満の日が多い人は寝る前の生活を見直してみましょう！