

# ほけんだより 7

令和5年 7月13日 中条小学校 保健室

**行ってきまーす!**の前に

もったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

7月に入り、1学期も残り少なくなりました。もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね! 夏休み前も夏休み中も暑い日が続きます。「しっかり水分補給をする。」「外に出るときは、ぼうしをかぶる。」「汗はタオルで拭く。」この3つを意識して暑い夏を乗りこえましょう!

**夏を元気に過ごすためのポイントを生き物たちと確認しましょう!**

**イカ いつ暑いかい?**

出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

**猫 スタミナ満たす子ね**

冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

**鯛は 渴いた**

「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

**軽い お塩 いるか?**

**元気に過ごすポイントは?**

夏を

回文でチェック!

上から読んでも下から読んでも同じ言葉になる文のこと

**寝つきいい キツネ**

睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

## その 水分不足 熱中症の危険あり!

**水分不足**

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは「のどが渴く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

**睡眠不足**

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

**運動不足**

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

**水分補給は...**

水お茶 甘い飲み物

えんぶんほきゅう塩分補給も忘れずに!

**ジュースに入っている角砂糖は17個!?**

| ジュース           | 容量    | 角砂糖 (約) |
|----------------|-------|---------|
| レモン風味炭酸ジュース    | 500mL | 17個分    |
| スポーツドリンク       | 500mL | 10個分    |
| リンゴジュース (濃縮還元) | 200mL | 8個分     |

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。