

すこやか

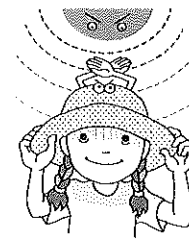
美園小学校保健だより第9号

令和7年7月2日

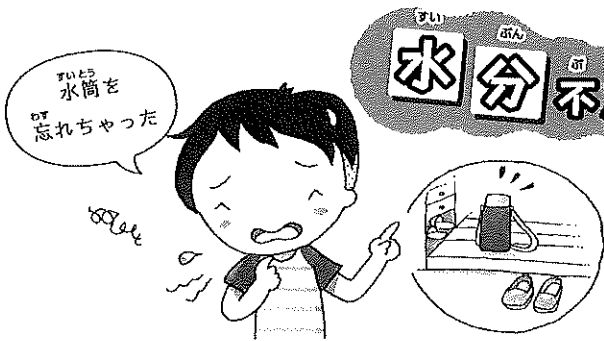
7月の保健目標「夏を健康にすごそう」

夏を健康にすごそう！

暑い日が多くなってきました。この時期、心配されるのが熱中症です。とくに、つかれたり体の調子がよくなかったりする時は「このくらいなら大丈夫」とがんばりすぎないようにしましょう。こまめに休けいや水分をとって熱中症の予防をしっかりとていましょう。



その 水分不足 熱中症の危険あり！



水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

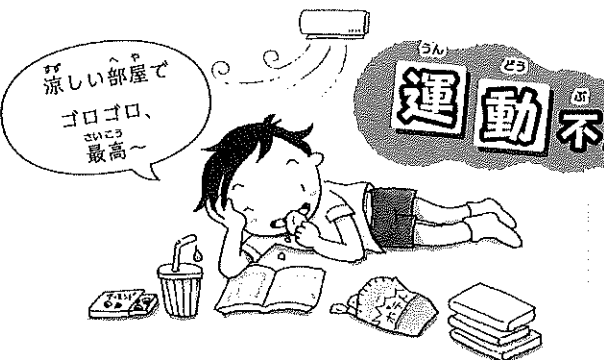
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

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、汗をかく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う。毎日十分な睡眠をとみましょう。



運動不足

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。



チェック！

〇〇不足になっていないかな？自分の生活をふりかえって、チェックしてみよう！

① 水分をこまめにとっている？
(はい・いいえ)



② すいみんをきちんととっている？
(はい・いいえ)



③ 運動をしたり、毎日体を動かすところがある？
(はい・いいえ)



3つとも「はい」になったかな？



行ってきまーす！の前に



持ったかな？

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。

正しい水の飲み方はどっち？



1

のどが渇いた時にたくさん飲む



2

時間を決めて少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなるから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう。

水分不足、すいみん不足、運動不足にならないようにして、熱中症を予防しよう！



あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



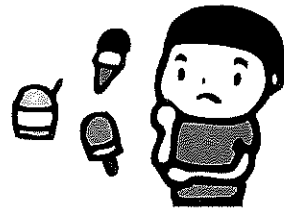
水分ほきゅうはお水かお茶で



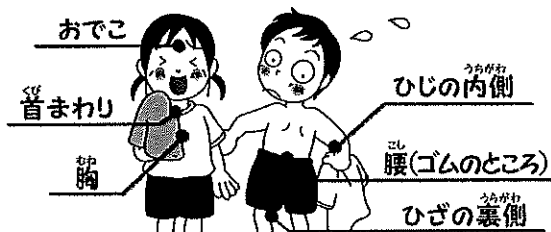
夏野菜もたくさん食べよう



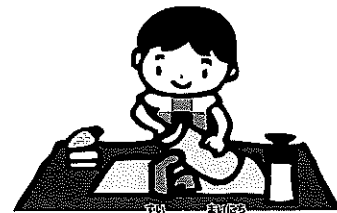
あまいもの・つめたいものはひかえよう



汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…



いつもつかう水とう 毎日きれいに

ひよけ、わすれないでね！



まだまだ暑い日が続きます。熱中症
の予防をしっかりとしていきましょう。



プール学習も安全に楽しむための注意

体調をしっかりと確認



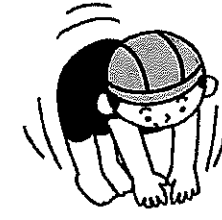
少しでも具合が悪いとき
は無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にも
なるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



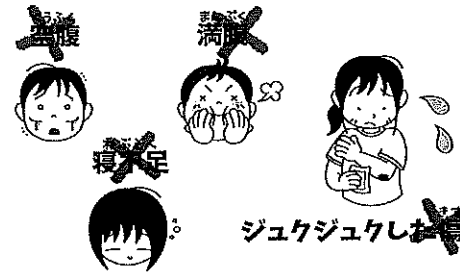
血液の流れがよくなり
心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない

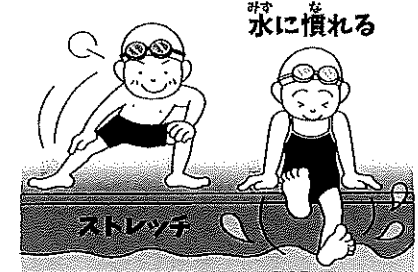


プールサイドを走ったり
飛び込んだりも NG

健康チェック



準備は念入りに



プール 楽しむために

暑さに注意



水の中でも汗はかく

バディを組もう



常に近くで 安全確認