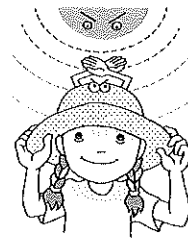


すこやか

苫小牧西小学校保健だより 第10号
 令和8年7月6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していきます。



その 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ダメです。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、さいころ最高~

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。

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けている? (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 のどが渴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、「のどが渴いた!」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できず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなって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



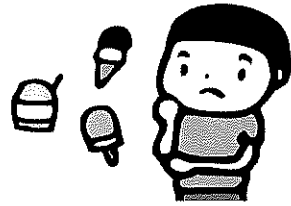
水分ほきゅうはお水かお茶で



夏野菜もたくさん食べよう

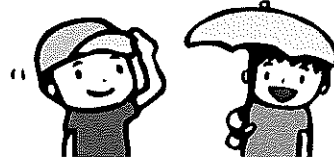


あまいもの・つめたいものはひかえよう



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！

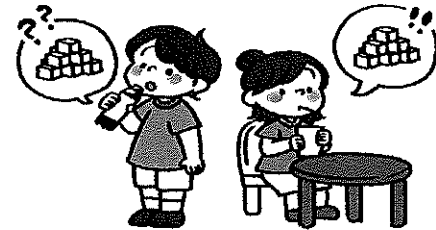


水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

その飲み物に入っている



砂糖の量は…？

砂糖の取りすぎに
注意！

- とりすぎると…
- ふとりやすい
- むしばになりやすい
- つかれやすくなる
- つぎのあまいものがほしくなる

これから暑い日が続きます。熱中症の予防
をしっかりとっていきましょう。



手洗い週間 7/6~7/10

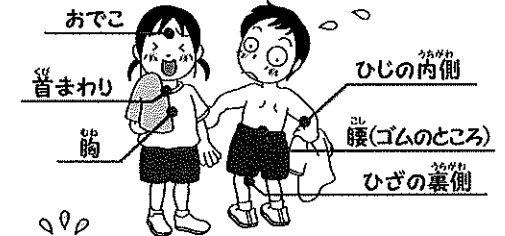
~夏もしっかり手をあらおう！~



調理前、食事前にはかならず手をあらい
ましょう。

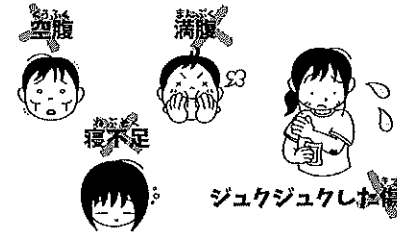
夏にはやる感染症や食中毒から
身を守りましょう。

汗、こまめにふこう

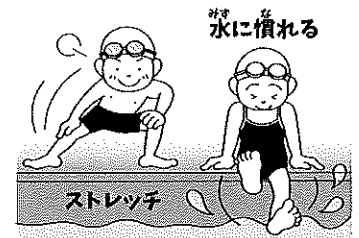


汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

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

