

ほけんだより 7月号

7月4日 憶 小学校保健室



1学期も後半になり、みなさんが楽しみに

している夏休みが近づいてきました。

これから気温が高い日が多くなります。

暑さで体調をくずすことがないよう、夜ぐっすり眠って、朝ごはんをし

っかり食べて、元気に学校に登校してくださいね。また、こまめに水分を

補給して体の調子を整えましょう！

7月の保健目標

- ・汗をしっかりとふこう
- ・病気の治療に努めよう

あせ 汗をかいたら…

汗をそのままにしておくと、からだ冷えやす。

せいけつなタオルやハンカチでしっかりとふきとり

ましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。汗が出た分、からだから水分と

塩分が失われています。「こまめに」「少しずつ」とりましょう。

はげしい運動したときなどはスポーツドリンクがおすすめです。

また、汗くさは、汗にふくまれ

ている成分と皮膚にもともといる

菌によるものです。お風呂・シャワー

ですっきり洗い流し、皮膚のせい

けつをたもちましょう。

あせ 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…

ねっちゅうしょう よ ぼう

熱中症予防のかきくけこ

かぜとお

風通しをよくする



きゅうけい

休憩をとる



つか

クーラーを使う



けんこうてき しょくじ すいみん
健康的な食事と睡眠



すいぶんほきゅう

こまめな水分補給



じょうず すいぶん ほきゅう 上手な水分補給のポイント

すいぶん 水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、

次のようなタイミングで

水分をとるとよいです。

例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



かい すいぶん りょう 1回にとる水分の量

いちど 一度にたくさん水分をとっても

からだは吸収しきれません。

1回あたり200mL

(コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



すいぶん ほきゅう てき の もの 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。

糖分の多いものや

カフェインの含まれたものは

日常的な水分補給には向きません。

なお、大量に汗をかいたときには、

スポーツドリンクなどの塩分が

含まれたものを飲みましょう。



すいぶん おお た もの 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも

水分がとれます。

例えば、ごはん100gには

約60gの水分が含まれています。

夏野菜のキュウリやトマト、

夏の果物のスイカなども

水分が多いです。

