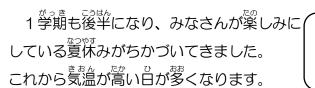
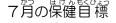
がつごう ほけんだより

7月4日 檍 小学校保健室





- ・汗をしっかりふこう
- 病気の治療に努めよう

たいちょう 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 ほきゅう からだ ちょうし ととの 補給して体の調子を整えましょう!



汗をかいたら…

笄をそのままにしておくと、からだが冷えます。 せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとり 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

ねんぶん っしょ 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、デくささは、デにふくまれ ている成分と皮ふにもともといる | 菌によるものです。お風名・シャワ・ ですっきり洗い流し、皮ふのせい けつをたもちましょう。



笄、こまめにふこう

ねっちゅうしょう よ ぼ う

熱中症予防のかきくけこ



風通しをよくする

きゅうけい 休憩をとる

クーラーを使う



け



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



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



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても 体は吸収しきれません。 1回あたり200mL (コップ1杯)程度を首安に 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。





オルぶん 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。



