



暑い日が続いていますね。日差しが強くない日でも、湿度が高ければ熱中症の危険性が高くなります。こまめな水分補給・外に出る時の帽子などを心がけて自ら熱中症を予防していきましょう！

現在水泳学習も行われています。安全に気をつけて、ケガなく元気に過ごしていきましょう！

ほけんもくひょう 7月の保健目標 なつ けんこう き つ 夏の健康に気を付けよう



～ せいりょういんりょうすい の ちゅう い 清涼飲料水(ジュース)の飲みすぎに注意 ～

のどが渇く季節ですね。また、夏になると熱中症予防のためにも水分をたくさんとることが多いと思います。そのような中、清涼飲料水(ジュース)を飲みすぎていませんか？

せいりょういんりょうすい の 清涼飲料水を飲みすぎると・・・？

●さとうのとりすぎになる



つめ 冷たいと甘さを感じにくくなり
すが、実はさとうがたくさんふく
まれています。

●ビタミンB₁をたくさん

しょうり 消費してしまう



ビタミンB₁が足りなくなると、
しゅうちゅうりょく 集中力がなくなったり、手足が
しびれたりします。

●むし歯の原因になる



ミュータンス菌(むし歯菌)がさ
とう(糖分)をエサにして作る
さん 酸により、むし歯になります。

すい ぶん ほ ぎゅう 水分補給 のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる
ぜんちょう 前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

すい ぶん 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

ね まえ お あと 寝る前や起きた後

げんご とちゅう スポーツの前後・途中

にゅうよく ぜんご 入浴の前後



マスクをつけていると、
ない しつど あ マスク内の湿度が上がり、
のどが かわ 渇きに気づきにくい
ので、注意が必要です。

保健委員会で「けがマップ」を作成しました！

昨年度けがが増加したため、校内のどこでけががよく起こっているのかわかりやすいよう、「けがマップ」を作成しました！

こうしてみるとやはり「運動場」でのけがが圧倒的に多かったです。

けがが多い場所での過ごし方を考え、安全に楽しく過ごすことができるようになればいいですね！



「まさか！」に注意 熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているからプールは大丈夫だね



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。



熱中症予防に大切なこと

*こまめに水分をとる

⇒ のどがかわく前に飲もう！

*すずしい服そうをする

*暑さにそなえた体力づくりをする

*適宜マスクを外す



*暑さをさける

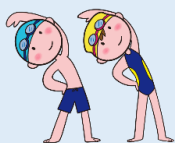
⇒ 外に出る時は必ず帽子をかぶろう！

⇒ 木かげや屋根のあるところで一休みしよう



*日ごろから健康管理をする

⇒ 毎朝の健康チェック



水泳学習を行っています



6月より水泳学習を行っています。事故防止はもちろんのこと、感染症対策を講じながら、子どもたちが安全に学習できるよう取り組んでいます。

そのため、安全に活動ができるよう、毎朝、お子さまの体調・様子を確認後、健康観察カードへ検温と水泳参加の有無をご記入ください。朝のお忙しい中申し訳ございませんが、ご協力をお願いいたします。