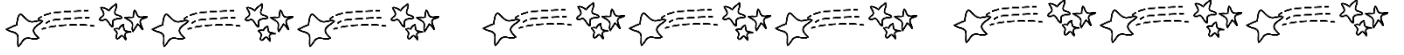


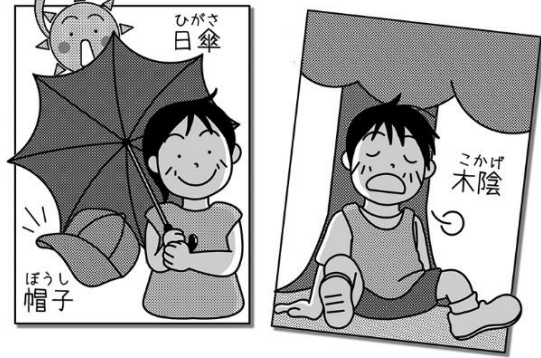
ほけんだより 7月

2023年7月10日
赤堀南小学校
ほけんしつ

さいきん あつ ひ つづ ねっちゅうしょう しんばい すいぶんほきゅう ぼうし
最近はとても暑い日が続いていて、熱中症も心配されます。こまめな水分補給、帽子をかぶ
る、早寝早起き・朝ごはんを食べるなどの規則正しい生活で暑さに負けない体をつくるなど、
ねっちゅうしょう よほす げんき す
熱中症の予防をして元気に過ごしましょう。

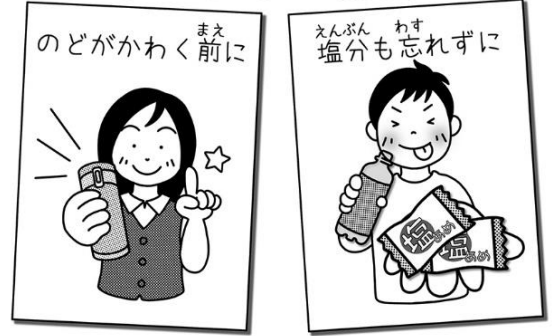


ちやくしゃにっこう 直射日光をさける



熱中症

のどがかわく前に 水分・塩分を補給する



はげ 激しい運動は あつ 暑さに慣れてから



に注意!

むり 無理をしないでやす 休む



寝苦しい夜に試してみよう!

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通
気性をよくして部屋の
熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布
にくるんだ保冷剤を手
や足に当てたりする



冷房を使うときは設定
温度を高めにしてタイ
マーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、
ぬるめのお風呂に入る
(半身浴もおすすめ)

★ 睡眠不足は熱中症の原因にも! ぐっすり寝ることができるように工夫しよう! ★

夏の健康 ○×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントを
チェック！○×クイズで確認してみよう！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できる
だけからだを冷やしておくと、暑さにたえら
れるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そで
の服、日焼け止めなどでなるべく焼けないよ
うにするほうがよい。



水分ほきょう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やス
ポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分
を取り入れることが大切。

冷たいもの

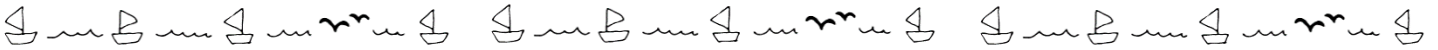
そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷た
いものをたくさんとってからだを冷やすと涼
しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力
を使うため、こまめに休けいをとるなど、体
調に気をつける必要がある。

(こたえ) エアコン…× (暑さに弱くなる) / 日焼け…○ / 水分ほきょう…× (糖分のとりすぎは夏バテのもと) / 冷たいもの…× (おなかをこわしやすい) / プール…○



夏を楽しむ涼しい布素材

暑い夏を乗り切るためには、
どうしたらいい？

まずは、涼しい布素材を選びま
しょう。麻（リネン）やインド綿
などは、軽くて通気性にすぐれて
います。また、速乾性（ドライ）
Tシャツは、すばやく汗を吸収し、
乾きやすいのが特徴です。いずれ
も、洗濯が簡単なのも魅力的です。

素材だけでなく、布の織り方に
も注目！ おすすめは、楊柳
生地（たて方向の細長いシボ（し
わ）がある生地）。表面に凹凸が
あるため、布が肌にベタッと貼り
付かないので、サラッとした心地
よさが続きます。

快適な衣服を選んで、気持ち
よく夏を過ごしましょう！



おうちの方へおねがい

1 水筒の中身について

- 7月よりスポーツドリンク持参を認めています。体育や外遊び、
登下校の前後には積極的な水分補給が必要です。しかし、糖分のとり過ぎは
健康を害することがあります。糖分の入った飲み物の飲み方について、
ご家庭でよく話し合ってください。
- 水筒の衛生管理にも注意をお願いいたします。



2 熱中症の予防について

- 帽子をかぶることも熱中症を防ぐために大切なことなので、登下校中も帽子を
かぶらせてください。
- 汗をかいたときに拭くことができるように、汗ふきタオルを持たせてください。

