

ほけんだより 7月

2024年7月10日
赤堀南小学校
ほけんしつ

今年^{ことし}はいつもより遅^{おそ}い梅雨^{つゆい}入りでしたが、梅雨^{つゆ}になってもジメジメと暑い日^{あつひ}が多^{おほ}くなっていま
す。熱中^{ねちゅう}症^{しょう}予防^{よぼう}は梅雨^{つゆ}時期^{じき}でも大切^{たいせつ}です。水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}をこまめにす、帽子^{ぼうし}をかぶる、規則^{きそく}正^{ただ}し
い生活^{せいかつ}（早^{はや}くねて十分^{じゅうぶん}な睡眠^{すいみん}をとる、朝^{あさ}ごはんを食^たべる）など、予^よ防^{ぼう}をしっか^り行^{おこな}いませう。



あつさをのりきる！夏^{なつ}バテしない食生活^{しょくせい}

きほんは3食^{しょく}+えいようバランス

夏^{なつ}野菜^{やさい}もたくさん食^たべよう



水分^{すいぶん}ほきゅうはお水^{みず}かお茶^{ちや}で

あまいもの・つめたいものはひかえよう



ほどよい冷房^{れいぼう}がいいよ！

年々^{ねんねん}、暑^{あつ}さが厳^{きび}しくなっていますね。「暑い日^{あつひ}は、ガンガンに冷房^{れいぼう}の効^きいた部屋^{へや}で過^すごしたい〜」と思うかもしれませんが、ちょっ^まと待^{まち}って！

確^{たし}かに、猛^{もう}暑^{しよ}に適^{てき}度な冷房^{れいぼう}は必要^{ひつよう}ですが、冷^{ひや}やし過^{すぎ}ぎには注^{ちゆう}意^いを！

体調^{たいちよう}悪^{あつ}化^かにつながる恐^{おそ}れもありますし、電^{でん}気^き代^{だい}やエコロジ^{てき}ー的^{かんてん}な観^{かん}点^{てん}

から、冷房^{れいぼう}の効^きき過^{すぎ}ぎは決^{けつ}しておすすめできません。

夏^{なつ}場^ばの部^へ屋^やの温^{おん}度^どの目^め安^{やす}は28℃くら^いい。ほ^{れい}どよ^いい冷房^{れいぼう}で、元^{げん}気^きに夏^{なつ}

を乗^のり切^きりませう。もちろ^ん、早^{そう}朝^{ちよう}や夕^{ゆう}方^{がた}〜夜^{よる}など比^ひ較^{かく}的^{てき}涼^{すず}しい時^じ間^{かん}

に外^{そと}を散^{さん}歩^ぽするの^もおすすめです。





ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

●お風呂につかる

お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。

●寝る前にスマホなどを使わない

画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。

●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう。

雨天でも室内でも油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。

睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意

ひよけ、わすれないでね！



休み時間や昼休みに、帽子をかぶらず外で遊んでいる人をよく見かけます。帽子は、直射日光をさけ、頭の温度があがることをふせいでくれるため、とても大切なものです。休み時間の放送がなくても、熱中症予防のために自分から帽子をかぶることができるといいですね。

保護者の方へ

1 水分補給について

- 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。

