



梅雨つゆが明けると、いよいよ本格的な夏あがやってきます。もうすぐ1学期がっつきが終わりますね。楽しみたのな夏休みなつやすはもう少しです。夏なつを楽しく元氣げんきに過ごすためには、暑あつさに強い体からだづくりが大切たいせつです。基本きほんは、十分な睡眠じゅうぶん すいみんと、バランスの良い食事しょくじをとりましょう。暑い日あつ ひが続くと、体からだのたるさや頭痛まづうが起こりやすくなります。規則正しい生活リズムせいじつに合わせて、のどがかわく前まえのこまめな水分補給すいぶんほきゅうもしっかりとしましょう。外そとに出るときは、帽子ぼうしをかぶるのも忘れないようにしましょう。



7月の保健目標 暑あつさに負けないからだをつくろう

いくつ知ってる?

## 水分補給クイズ

Q1

人間にんげん (成人男性せいじん だんせい) の体のうち、水分すいぶんが占める割合わりあいはどのくらい?

- ①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間にんげん は一日いちにちにどのくらい水分すいぶんを失うしなっている?

- ①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ Q1 : ③、Q2 : ②

人間にんげん の体からだの60%が水分すいぶんでできています。また、何もなにしなくても尿にょう・便べんで1.6L、呼吸こ吸きゅうや汗あせで0.9Lもの水分すいぶんが1日のうちいちにちに失うしなわれると言いわれています。どちらどちらも、思おもったより多おほいと思おもいませんか? でも、汗あせをたたくさんかく夏なつはもったたくさんの水分すいぶんが必要ひつようなのです。

参考さんこう: 環境省かんきょうしょう HP



こんなときは



あさ おきたとき  
朝、起きたとき

うんどう 運動するとき  
運動するとき

そと あそ 外で遊ぶとき  
外で遊ぶとき

しょくじ ぜんご 食事の前後  
食事の前後

おふろに はい まえ あと 入る前と後  
お風呂に入る前と後

ね まえ 寝る前  
寝る前

# 元気いっぱいの 夏休みにしよう

暑い夏は、外に出るのもいやになりますが、冷房のかかったすずしい部屋にずっといると、夏バテを起こしてしまいます。朝や夕方と比較的すずしい時間に外に出て、少しでも体を動かすといいと思います。

## 熱中症予防 ファッション

ぼうしをかぶろう

「じゃまだから」と置きっぱなしにしていませんか？



熱のこもらない服を着よう

通気性がよく、汗を吸ってくれる布地の服がおすすめです。

服装も熱中症予防のために大切です

体を動かすときや、外に出て遊びに行くときには、服装にも工夫が必要です。日差しから頭を守るためにも帽子をかぶりましょう。汗を拭くタオルを持ちましょう。

昔は日光浴が健康や成長に良いといわれていましたが、今は昔に比べて紫外線の量が増えて、気温もとても高くなりました。たくさんの工夫で熱中症を予防しましょう。

運動するときは  
こまめに休憩を



保護者の皆様へ

今年度の健康診断が終了しました。保護者の皆様には、本校の保健活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。お子さまが「健康診断結果のお知らせと受診のおすすめ」を持ち帰っている場合は、内容をよくご覧いただき、専門医への受診をお勧めします。（歯科検診の結果は、全員が持ち帰っています。マーカーが引いてある方のみ、受診をお勧めしています。）受診後は、受診結果報告書を学校へ提出してください。

夏休みが明けた2学期もまだまだ暑い日が続くと予想されます。引き続き、帽子や水筒をお子さまに持たせていただきますようよろしくお願いいたします。また、汗を拭くためのタオルの持参も重ねてお願いいたします。

今後も、お子さまの健やかな成長を見守っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。