

# ほけんだより 7月

令和5年 7月18日  
千里丘小 保健室

いよいよ梅雨も明け、暑い日が続いています。クーラーなしでは過ごせないくらいの暑さですが、クーラーに頼りすぎるとなかなか夏の暑さに慣れません。外の気温と部屋の中の温度に差がありすぎると体に負担がかかりやすいです。『涼しい』より『暑くない』くらいの温度にしたり、お風呂につかることも良いようです☆

熱中症にならないように注意しながら、上手に夏の暑さとつきあいましょう♪

## その 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

### 水分不足

**汗をかく分、こまめな水分補給を**  
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかしたから眠い...

### 睡眠不足

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**  
熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとみましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

### 運動不足

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**  
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

# はみがきカードつくっています♪



保健委員会で歯みがきカードを作っています。低学年用は「涼しく感じる水族館をイメージして作りました。たまに水族館にいないものも入っているかも!」、高学年用は「それぞれが好きな夏のものを集めた『サマーランド』。細かなぬりえが楽しめるように工夫しました」と

いうことです。

夏休みは生活リズムが崩れがちです。歯みがきカードを使って、生活リズムを整え、元気にすごしてくださいね☆



## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約17個分
スポーツドリンク 500mL	約10個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200mL	約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



## 夏休みこそ病気治療のチャンス!

1学期の健康診断で耳、鼻の病気やむし歯などが見つかったのに、まだ治療していない人はいませんか? 時間がとりやすい夏休みは絶好のチャンス☆

集中的に病院に通って、きちんとおきましょう♪

\*病院にいかれましたら、『各種健康診断結果のお知らせ』の用紙を提出してください。

