

ほけんだよ 7月

なつ やす ごう
夏休み号

令和8年7月
第4向陽小学校
保健室

まいにちあつ ひ つづ
毎日暑い日が続いています、いよいよ夏本番ですね。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。保健室に来た人から、楽しい夏の予定を聞くことが増えてきました。夏休みはやりたいことを探して、いろいろなものにふれたり、おきに入りを見つれたりしながら、せかいをひろげてみてくださいね。夏休み中もケガや病気に気をつけて、規則正しい生活リズムで過ごせるといいですね。また2学期に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



もいも体の水分がなくなったら...

なつやす ちゅう
夏休み中もしっかり
いしき
意識しましょう！

じんたい やく わり し すいぶん
人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私
たちの体はどうなってしまう
のでしょうか。



うしな うしな うしな
2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

かわ かん まえ すいぶん ほきゅう
渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の
目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

あさーお とき うんどう とき しょくじ にゅうよく ぜんご ね まえ
朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



ねつ ちゅう しょう
熱中症に
ならないために



すいぶん
水分をとる



えんぶん
塩分をとる



ぼうし
帽子をかぶる



からだ ひ
体を冷やす



ときどき木陰
などで休む

いつもスポーツドリンクや清涼飲料水で水分補給？

ねつちゅうしょう よぼう
「熱中症の予防のためにいつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ」という人は要注意！確かに、運動で汗をたくさんかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがオススメ。糖分も入っている、エネルギー補給にもなります。けれど、飲みすぎると塩分や糖分のとりすぎになってしまいます。また、汗をかいてのどがかわくため、冷たい清涼飲料水が好きだという人も多いかもしれませんが、清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖の取り過ぎは、肥満やむし歯はもちろんのこと、疲れやすくなったり集中力がなくなったりします。また、清涼飲料水を多量に飲み続けて血糖値が上昇してしまう、**「ペットボトル症候群」**にもなりやすくなります。普段の水分補給は、みず ちゃ じゅうぶん ちゃ ふく りよくちゃ
水お茶で十分です。お茶はカフェインを含む緑茶より、カフェインをふくむぎちゃ えら よ
含まない麦茶を選ぶのが良いでしょう。



なつやす ちゅう
夏休み中のおでかけ、
き
気をつけてほしいこと★



しがいせん あ
紫外線を浴びすぎると、
しょうらい ひふ め びょうき
将来の皮膚や目の病気の
リスクを高めます。

- ☑ ぼうし ☑ ひかげ
☑ ひや ど ☑ サングラス ☑ ひがさ
☑ ながそでなが ☑ 長袖長ズボン
などで対策を。

知らないひと
について行かない！



禁止されているところに
はい
入らない！



うみ かわ い
海や川に行くときは
おとな いっしょ
大人と一緒に！



おうちの人と話し合っ
て、夏休みの過ごし方
のルールを決められる
といいですね。

じゅう じつ
充実した夏休みにしよう！
5日間チャレンジ

もうすぐ始まる夏休みをもっと楽しく
すごくために、目標を決めて毎日の習慣にしよう。

できたら絵に色をぬってね！

メディア

例 夕ごはんの後はメディアを使わない

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

しゅくだい

例 毎日11時までにしゅくだいをする

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

すいみん

例 夜9時までに寝る

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

保護者の方へ

<健康診断が終わりました>

異常のあった場合のみ、お知らせ用紙を配布しています。異常なしは連絡をしていませんので、学期末配布の「発育のようす」でご確認ください。

治療が必要な疾病については、専門医を受診することをお勧めします。治療や相談が終わりましたら、学校へ「受診報告書」を提出してください。

<スポーツドリンクについて>

保健室では、熱中症の疑いのある緊急の場合に備えて、スポーツドリンクを用意しています。体質やその他の事情でスポーツドリンクを控えた方がよいご家庭がありましたら、事前に担任までお知らせください。

夏休みは治療のチャンス

