

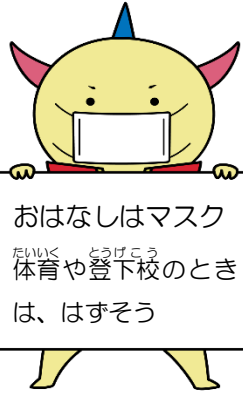
# すこ いずみ 健やかな泉



～健康が、学校中にあふれるように～ ほけんだより



令和4年7月1日  
福井市西藤島小学校  
保健室



おはなしはマスク  
たいいく とうげこう  
体育や登下校のとき  
は、はずそう



熱中症に気をつけよう!



のどがかわいてい  
なくても水分補給



きおん たか  
気温が高く  
ひさしがつよ  
日差しが強い日



しつど たか  
湿度が高い日



きゆう あつ  
急に暑くなった日

この症状は...

- ・めまい
- ・顔のほてり
- ・だるさ
- ・きもちわるさ

からだをひやして休  
もう



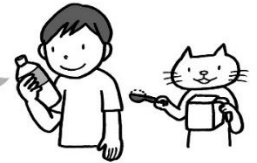
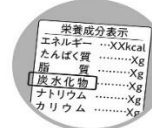
## すいぶんほきゅう たいせつ 水分補給は大切。しかし...



ねつちゆうしょうよぼう すいぶんほきゅう たいせつ  
熱中症予防に水分補給は大切です。  
なにを飲みますか? 冷たい炭酸飲料。牛乳  
の つめ たんさんいんりょう ぎゅうにゅう  
麦茶。ジュース。スポーツドリンク。炭酸  
むぎちゃ たんさん  
飲料やジュースには、さとうがいっぱい入  
いんりょう  
っています。冷たくしたものは甘みを感じに  
の す ちゅうい  
くなくなっています。飲み過ぎに注意しながら  
あつ なつ  
暑い夏をのりきりましょう。

砂糖の量は

炭水化物の場所を確認しよう



糖分の量は?



### あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症は大いじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

チェックが多いほど  
夏バテリスクは **大!**

夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



げんきに、けんこうに!

もうすぐなつやすみ

**も** もうすませた? 歯のちりようは お早めに

**う** うみでも山でも、 日やけに注意

**す** スマホ・ケータイは おうちのひとと使おう

**ぐ** グッドモーニング! 休み中でも 早ね早起き

**な** なんども おさらいしよう 熱中症予防

**つ** つめたい食べもの、 飲みものは ひかえめに

**や** やさいを とっていますか? 夏野菜もおすすめ!

**す** すずしい時間を うまく使って 勉強・運動

**み** みずべはキケン! 子どもだけで 行かないで!

6月中に治療が必要な人には、お知らせをだしました。早く治療を始めましょう。

SNSの書き込みに気をつけて


まわりの友だちだけでなく、多くの 人々とやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。

- 
- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
  - ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
  - ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
  - ④知らない人と、直接会う約束をしない



**「時計」の時間がずれないように**

夏休み。次の日も休みだからといって、「早く寝なくていいよね!」「早起しなくてもいいよね」と思っている人へ! 夜ふかしや朝寝坊を続けると、からだの中にある、生活のリズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早く寝られず、早起しにくくなるのです。ずれた体内時計は太陽の光を浴びることでもどりますが、ずれないように、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてくださいね。



**夏バテ防止! 食生活の見直しを**

基本は3食と栄養バランス

夏野菜+α

水分補給は水やお茶で

冷たいもの・糖分はひかえる

