

にじっ子げんきっ子



～健康が、学校中にあふれるように～

ほけんだより



令和5年7月3日
福井市西藤島小学校
保健室



直射日光をさける

ひがさ 日傘
ぼうし 帽子
こかげ 木陰

熱中症

こまめに水分・塩分を補給する

のどがかわく前に
えんぶんも忘れずに

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いけません。ポイントは「のどが渇く前」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。

激しい運動は暑さに慣れてから

オハヨウ...
フアイト!

あせ 汗かいてから

無理をしないで休む

すずしい部屋で
たっぷりの睡眠

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、汗をかいて体温を下げる事が大切。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りましょう。

屋内でも熱中症の危険があります

暑さが本格的になってきました。熱中症になりやすい時期です。水分や塩分が足りないときや体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすくなっています。日頃から生活習慣を整え、水分等の補給もわすれずにすごすようにしましょう。

水分補給は...

みず 水
お茶
あまの 甘い飲み物
もの

ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渇くと、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。

寝苦しい夜に試してみよう!

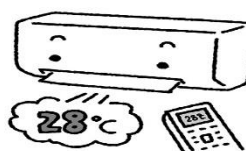
簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

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
おうちの人と使おう



ぐ

グッドモーニング!
休み中でも
早ね早起き



な

なんども
おそろいしよう
熱中症予防



つ

つめたい食べ物、
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!



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

水分補給は
水やお茶で



夏野菜で+α

冷たいもの・糖分は
ひかえる

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。

夏休み、○○の時間はずらさない。
起床 食事 就寝

あなたはなににする?