

ほけんだより 7月

令和5年 7月 3日 小松市立安宅小学校 保健室



ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ げんき
夏を元気にすごそう

まいにちきび あつさ 毎日厳しい暑さがつづいています。すこ そと で 少し外に出ただけでも、あせ 汗をかいてしまいます。この夏、自分で
ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防できるように朝のうちに天気予報などをチェックできるとよいですね。そして、こまめな
すいぶんほきゅう きゅうけい 水分補給と休憩、きそく ただ 正しい生活リズムで体 調をととのえ、ことし あつ なつ げんき 今年の暑い夏も元気にのりきりしましょう。

その 不足 熱中症の危険あり!



あせ ぶん 汗をかく分、こまめな水分補給を

なつ 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
かわ まえ の そと い 渴く前”に飲むこと。外に行くとき
すいとろ わす は水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるこ
とが大切。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
すいぶん 睡眠をとしましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにちすず へや 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
けん 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。



まいにち

毎日チェック!

あつ しずう

暑さ指数

あつ ひと からだ
暑さが人の体に

どれほど危険かを示すもの

あつ しずう 暑さ指数 (WBGT)	ねつちゅうしょうよぼううんどうしん 熱中症予防運動指針	にちじょうせいかつ 日常生活における注意事項
 31℃ ~	うんどう げんそくちゅうし 運動は原則中止	がいしゅつ 外出はなるべく避け、 すず しつない いどう 涼しい室内に移動する。
 28℃ ~ 31℃	はげ うんどう ちゅうし 激しい運動は中止	がいしゅつ じ えんてんか さ しつない 外出時は炎天下を避け、室内で は室温の上昇に注意する。
 25℃ ~ 28℃	せっきよくてき きゅうけい 積極的に休憩	うんどう はげ きぎょう さい 運動や激しい作業をする際は、 じゅうぶん きゅうそく と い 充分に休息を取り入れる。
 21℃ ~ 25℃	せっきよくてき すいぶんほきゅう 積極的に水分補給	いっぱんてき きげんせい すく 一般的に危険性は少ないが、 はげ うんどう じゅうろうどう じ 激しい運動や重労働時に
 ~ 21℃	すいぶんほきゅう こまめに水分補給	はっせい きげんせい 発生する危険性がある。

やす じかん うんどうじょう たいいくかん あそ
休み時間に運動場や体育館で遊べるかどうかはこの暑さ指数にかかっています!

ちゅうい あんぜん
「注意」や「ほぼ安全」のときでも、ゆだん
油断をせずにしっかりと水分補給をしましょう!



しょくじ すいぶん えんぶん ほきゅう
食事から水分・塩分をしっかり補給しましょう。1日に必要な水分量は、1500~2000mlです。

あさ
朝ごはんを食べないと約500ml (ペットボトル1本分) の水分が不足するといわれています。水分だけでなく、えんぶん ふそく
塩分も不足するので、あさ た がっこう とうこう
しっかり朝ごはんを食べて学校に登校してください。

知っているかな? プライベートゾーン (水着ゾーン)

プライベートゾーンとは、みすぎ き かく ぶぶん
水着を着たときに隠れる部分のことをい
ます。「人に見せたり、さわらせたりしてはいけない、自分だけの場所」
という意味があります。プライベートゾーンを大切にすることは、
「自分や友だちの体 大切にすること」そして、「せいはんざい み
性犯罪から身を守ること」にもつながります。

いのち けが
「命にかかわる大切な場所!」

み 見ない 見せない
さわらせない

みすぎ
水着でかくれる
ところ

