

# ほけんだより 7月

令和6年7月3日 小松市立安宅小学校 保健室



## 7月の保健目標 夏を元気にすごそう

暑さが厳しくなってきました。少し外に出ただけでも、汗をかいてしまいます。この夏は、自分で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、こまめな水分補給と休憩、きそく正しい生活リズムで体調をととのえ、今年の暑い夏も元気にのりきりしましょう。

## 熱中症をふせぐ

### 睡眠をしっかりとる

**×** 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

### 入浴や軽い運動で汗を流す

**×** 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を  
予防する  
生活習慣

### 栄養バランスの良い食事をとる

**×** そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

### のどが渇く前に水分補給をする

**×** のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。



大事!

食事から水分・塩分をしっかりと補給しましょう。1日に必要な水分量は、1500~2000mlです。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、塩分も不足するので、しっかりと朝ごはんを食べて学校に登校してください。

まいにち  
**毎日チェック!** あつ しずう  
**暑さ指数**

あつ ひと からだに  
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)	ねっちゅうしょうよほううんどうしん 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
 <b>危険</b> 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、 すずい しいちゅう 涼しい室内に移動する。
 <b>嚴重警戒</b> 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 さい 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。
 <b>警戒</b> 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 十分に休憩を取り入れる。
 <b>注意</b> 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	いっばんてき きけんせい 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
 <b>安全</b> ~ 21℃	すいぶんほきゅう こまめに水分補給	はっせい きけんせい 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すいぶんほきゅう  
水分補給をしましょう!



がっ  
6月は  
は くち けんこうげっかん  
『**歯と口の健康月間**』  
でした!

は おうさま  
歯の王様である  
だいいちだいきゅうし  
第一大白歯

くふう  
工夫してみがけています!

じぶん は まも じぶん  
「自分の歯を守るのは自分!」

かがみ  
と鏡をみながら丁寧に  
は  
歯をみがいていました!

みがく歯によって  
は  
歯ブラシのもちかたを  
かえてみがいています!

