



令和6年7月1日
畠部小学校 保健室



7月に入り、これから暑さがきびしくなります。さて、あなたは今、はだ着をつけていますか？「Tシャツ1枚だけのほうがすずしい！」と思っている人は実は損をしています。はだ着をつけていた汗を吸い取るので、つけていないときに比べて服の湿度が下がり、すずしく感じられます。汗には体の熱を冷ます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑い時こそ、はだ着がおススメです！

今月の保健目標

きそくただ

規則正しい生活をしよう



「暑くて、朝ごはんは食べる気にならないよ…」
と言って、何も食べず登校している人はいませんか？朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りなくなり、熱中症になりやすくなってしまします。汗をたくさんかくと、水分と一緒に塩分も出でしまうので、みそ汁や梅干しなど塩分を多く含むものを食べておくことがおすすめです。暑い夏だからこそ、早寝・早起き・朝ごはんを意識して熱中症に負けない体づくりをしましょう。



覚えておこう 水分補給のコツ



の
がぶ飲みではなく少しずつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に



のどが渴く前に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス





A → 2 B → 4 C → 6 D → 7 E → 3 F → 8 G → 5 H → 1



- 心の相談員の年代司穂先生は、7月1日(月)・3日(水)・8日(月)・10日(水)・17日(水)・19日(金)の9時30分～15時30分の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら担任または養護教諭へお知らせください。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生(臨床心理士)は、7月2日(火)、9日(火)、16日(火)の10時～16時30分の勤務です。相談を希望される場合は同様にお知らせください。
- 多めのお茶や着替えをご準備いただき、熱中症対策をお願いいたします。
- 金属製容器の使用方法による食中毒にご注意ください。飲み物を保管する金属製用品の使い方を誤ると、銅などの金属が溶け出して食中毒を起こす危険性があります。

- 食品(飲み物)が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認しましょう
- 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないようにしましょう
- 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換しましょう

< 水筒・やかん等 >



< 酸性の飲料 >

スポーツ飲料、炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料など

