

# ほけんだより7月号

令和5年 7月 3日  
 練馬区立光が丘夏の雲小学校  
 校長 宮林 伸之  
 養護教諭 原田 里美

湿度の<sup>しつど</sup>高い<sup>たか</sup>、じめじめとした日が続いています。  
 汗<sup>あせ</sup>ふきや手洗いのために清潔<sup>せいけつ</sup>なハンカチを身に付けましょう。

## 7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

### 夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



#### エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

#### 冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適に過ごせる。



#### 日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



#### プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。



#### 水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

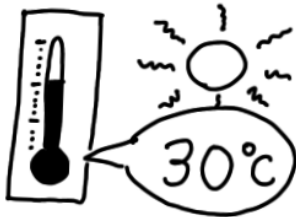
〇と× どちらだろう？  
 答えはウラにあるよ。

### ～6月感染症人数～

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
感染性胃腸炎						1
伝染性紅斑(リンゴ病)			1			
新型コロナウイルス感染症		1	1	3	5	
インフルエンザA型		1				
RSウイルス	1					
伝染性耳下腺炎(おたふくかぜ)				1		

感染症以外でも発熱などのかぜ症状で欠席が多かった1か月でした。  
 近隣の学校でも感染症が流行しています。体調管理に気を付けましょう。

# 中暑に気を付けよう

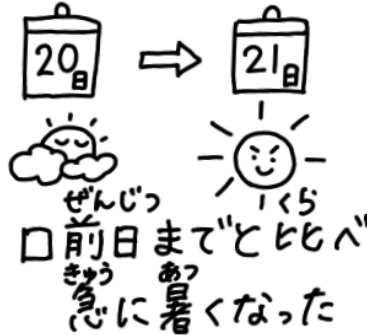


気温が高い

こんな日に注意



湿度が高い



前日までと比べて急に暑くなった



風が弱い

5%失うと  
脱水症状  
熱中症

10%失うと  
筋肉のけいれん  
HELP!

20%失うと  
死に至ります  
SOS



1日に必要な水  
約2.5L

## 【こまめに水分をとろう】

授業の前後・運動の前後・お風呂の前後などにこまめに水分をとりましょう。

自分の体重の70%は水(体の中の水分量)

$$\text{kg} \times 0.7 = \text{kg}$$

のどがかわいたと思ってから飲むのではなく、少しずつ(コップ1杯くらい)こまめに!!

- ◎食事
- ◎睡眠
- ◎運動

で、さらに元気に😊

## ほけんしつより ~からだを知る、ておもしろい!~



(こたえ) エアコン...× (暑さに弱くなる) / 日焼け...○ / 水分ほきゅう...× (糖分のとりすぎは夏バテのもと) / 冷たいもの...× (おなかをこわしやすい) / プール...○