

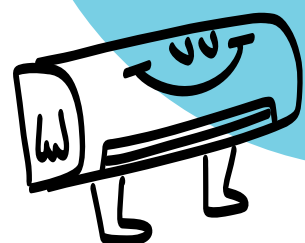
ほけんだより7月

令和7年7月4日
中村小学校 保健室
【家庭数配布】

日差しの強い日がだんだんと多くなり、いよいよ夏本番となりました。夏の気温の暑さや湿度の高さによって起こる体調不良を「夏バテ」といいます。毎身体調を崩しやすい人は、しっかり対策をして、暑い夏を乗り切りましょう♪

エアコンは きかせすぎないように

暑いとつい、エアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。



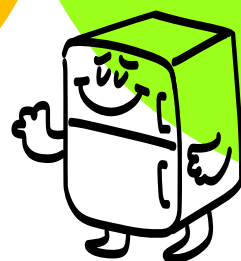
はやくねよう

夜ふかしをすると、体が胃腸の調子を整えにくくなってお腹の調子も悪くなりやすくなります。夜は早く寝ましょう。



あたたかいたべものも たべよう

体の中を冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。



えいようバランスを いしきしょう

私たちの体は食べたものから得られた栄養素を使って働きます。栄養バランスのよい食事を意識して食べましょう。



数字で見る 熱中症対策

Q1 1日に飲料で摂取すべき水分量は？

1. 2L たくさん汗をかいたときはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分や塩分は食事でも摂る必要があるので食事を抜いたりしないようにしましょう。

Q2 「のどがかわいた」と感じたときに体内から失われている水分量は？

～2% 軽い脱水では自覚症状がなく、のどがかわいたときにはすでに予想以上に水分が失われています。喉がかわく前にこまめに水分補給をしましょう。

Q3 「猛暑日」の基準となる最高気温は？

35度以上 テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになる、ということです。帽子をかぶったり、こまめに休憩や水分補給の時間を取ったりと熱中症対策を心がけましょう。



よい歯のバッジを配布しました！



歯科健診を受けた人にバッジを配布しました。学校の健診に欠席をしていた人は、歯科校医の先生のとこで受診をすればバッジをもらうことができます♪虫歯などがあった人はしっかり治療をして、きれいな歯を保てるように、毎日歯をしっかりと磨きましょう！

各学年のバッジの色

1年生：みどり 2年生：あか 3年生：むらさき 4年生：みずいろ 5年生：ももいろ 6年生：きいろ