

ほけんだより

児童数配布

第4号
令和6年7月1日発行

練馬区立向山小学校
保健室

きおん たか じょうはつ からだ
気温が高くなるとあせをかきます。あせは蒸発して体の
ねつ たいおん
熱をうばい、体温があがるのをおさえています。あせをかい
たら、そのぶん水分を補給しましょう。そして、激しい
うんどうじ たいりょう すいぶん
運動時は、大量にあせをかいて、水分だけでなく、
えんぶん うしな すいぶん えんぶん ほきゅう ひつよう
塩分も失われるので、水分と塩分の補給が必要です。
すいぶん えんぶん てきせつ ほきゅう ねっちゅうしょう よぼう
水分・塩分を適切に補給して、熱中症を予防しましょう。



すいぶんほきゅう 水分補給のポイント

① みず むぎちゃ いんりょう ほきゅう ①水・麦茶・スポーツ飲料などで補給する

にちじょう なか みず むぎちゃ の すいぶん ほきゅう はげ うんどうじ
日常の中では水や麦茶などを飲んで水分を補給しましょう。激しい運動時
などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。スポーツ飲料は
とうぶん はい いちど の
糖分もたくさん入っているので、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

② すこ ほきゅう ②こまめに、少しずつ補給する

のどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、
15～30分に1回程度、100～200m³ずつ
ほきゅう そと ひかげ きゅう
補給します。外にいるときは、日陰で休けいをしま
しょう。

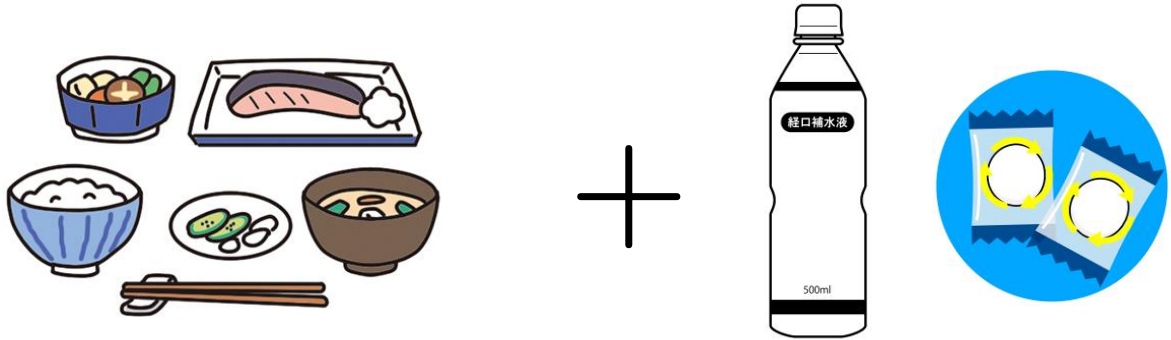


うらもあります

えんぶんほきゅう 塩分補給のポイント

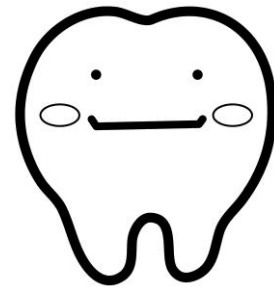
朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、食事から塩分を補給することが大切です。

日常では、食事で塩分をとるだけで問題ありませんが、スポーツなどの激しい運動で大量に汗をかいたときは、スポーツ飲料や塩あめなどで塩分を補給しましょう



よい歯のバッジを配布します！

今年から、歯科健診を受けた人は、全員よい歯のバッジがもらえることになりました。欠席して歯科健診を受けていない人は早めに健診を受けましょう！



<保護者の方へ>

4月から実施してきました健康診断の結果をお知らせします。
7月上旬に一覧にしたものを封筒に入れて配布します。ご家庭で保管し、封筒は学校に返却してください。