

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
気温が高くなるとあせをかきます。あせは じょうはつ からだ
ねつ
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 すすいぶん ほきゅう
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
運動時は、大量にあせをかいて、すすいぶん
水分だけでなく、
えんぶん うしな
塩分も失われるので、すすいぶん えんぶん ほきゅう ひつよう
水分と塩分の補給が必要です。
すすいぶん えんぶん てきせつ ほきゅう
水分・塩分を適切に補給して、ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しましょう。



すすいぶんほきゅう 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 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
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。はげ うんどうじ
激しい運動時
などはスポーツ飲料ですすいぶん えんぶん ほきゅう
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
糖分もたくさん入っているので、いちど の
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 こまめに、少しずつ補給する

のどがかわいてからすすいぶん ほきゅう
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
補給します。そと ひかげ きゅう
外にいるときは、日陰で休けいをし
しょう。

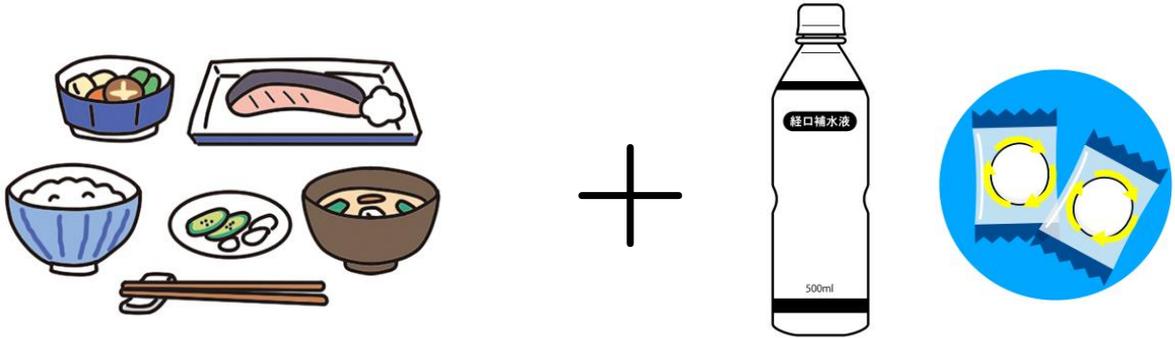


うらもあります

えんぶんほきゅう 塩分補給のポイント

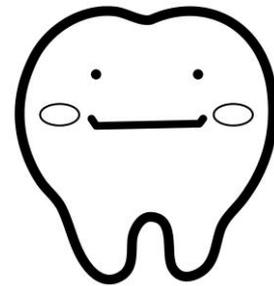
朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、食事から塩分を補給することが大切です。

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。