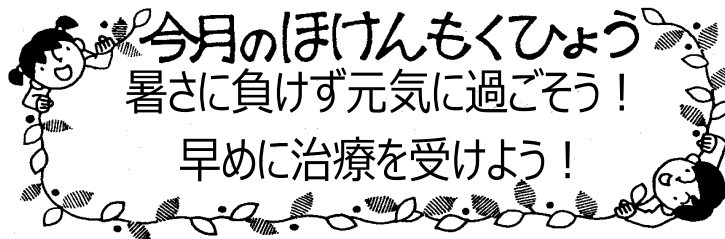


# ほけんだより 7月

令和5年7月19日(水)  
糸満市立高嶺小学校 保健室



7月に入り、暑さも本格的になってきました。暑い日差しが照り続いていますが、外に出るときは、熱中症にならないよう帽子をかぶり、水分をしっかりとってください。また、夏の暑さに負けないように、「はやね・はやおき」を心がけましょう。

遊ぶときもケガには十分気をつけながら、たくさん遊んで夏の思い出をいっぱい作ってくださいね。

## で 出かけるときは忘れずに

### ☐ ぼうし

ちやくしゃにっこう  
直射日光が

あたるのを防ぐ。ツバが  
広く通気性のよいものを。



### ☐ 水筒

あせ 汗やおしっこ  
から出ていく  
水分を補給。



### ☐ 汗ふきタオル

あせもやにおい  
対策に。清潔な  
ものを用意して。



こかげ 木陰や  
すず 涼しい場所で  
こまめに休憩を



## 水分補給は、水かお茶がよい!

炭酸飲料やスポーツ飲料などの清涼飲料のなかにはたくさんの砂糖(糖分)が入っています。特に暑い時期に飲み過ぎると血液中の糖分が増え、さらにのどが乾き、清涼飲料をもっともっと飲みたくなってしまいます。そして、夏休みの間に、体重がとて増える原因にもなります。できるだけ水分補給にはお茶や水を飲む習慣をつけましょう。清涼飲料を飲むときは小さめのコップに入れて飲んだり、氷を入れて飲むなど量をおさえるようにしましょう。

.....健康診断結果配布についてお知らせ(保護者のかたへ).....

4月より、保護者の皆様のご理解ご協力のもと、すべての健康診断が終了しました。視力・聴力・尿・蛭虫検査については、健康づくり財団より結果が届いて配布も修了しています。耳鼻科・歯科検診結果も異状なし・要医療ともに配布済みです。内科検診(心臓、脊柱・栄養状態など)につきましては、**有所見者のみお知らせ**となりますのでご了承ください。未受診者へは、本日検診案内を個別に配布しましたので、配布ありましたら、指定医療機関にて夏休みを利用し受診しましょう。また、始業時には学校へ提出願います。

# 夏の健康生活 8カ条

## 1. 夏の暑さになれる！

からだ暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1～2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



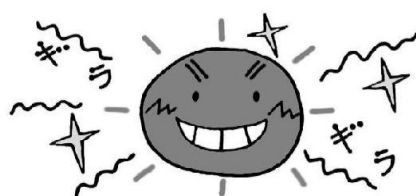
## 2. 水分を補給する！

水分をとらないと、心臓に負担がかかることになります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がりつづけ、バテてしまいます。



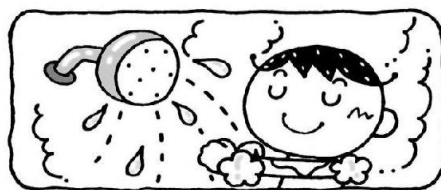
## 3. 無理をしない！

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



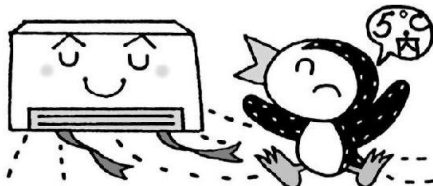
## 4. からだを清潔に保つ！

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



## 5. 冷房で部屋を冷やしすぎない！

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



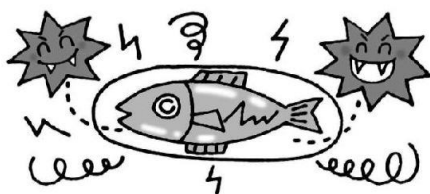
## 6. しっかり栄養をとる！

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がかたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりととりましょう。



## 7. 食中毒に注意する！

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



## 8. しっかり寝る！

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。

