

# ほけんだより

2022.7.4

ひるお しょうがっこう ほけんしつ  
昼生小学校 保健室

No.14

## 7. 8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

だいいちだん  
第一弾

7月4日(月)～8日(金)

### けんこうクイズラリーをおこないます!

けんこうげつと と く ひと ほけん いいんかい ちゅうしん おこな  
健康GET!の取り組みの一つとして、保健委員会を中心にけんこうクイズラリーを行います。

こんかい ねっちゅうしょう よぼう  
今回のクイズのテーマは『熱中症予防』です。

がっこう は 学校のとどこかに貼られている9つのクイズを探し出して、答えてください。解答用紙に答えを書い  
て、業間か昼休みに保健室へ持ってきてください。全問正解したら、素敵な景品がもらえるよ♪  
期間中、何度でも挑戦できます。このほけんだよりや職員室前の掲示にもヒントがたくさんあります。  
よく読んでみてね!全問正解して、熱中症予防マスターになろう!

### ねっちゅうしょう たいさく 熱中症対策をしっかりと!

ひ ひ あつ 日に日に暑くなってきました。外では帽子をかぶり、水筒のお茶、汗拭き用のタオルを忘れずに  
持ってきてましよう。首にぬらしたタオルを巻くと涼しくなります。水筒が小さくて、すぐになくなってしま  
う人は、もう一つ予備をもってくるか、大きめの水筒を用意してください。

すいとう なかみ みず 水筒の中身は、水かカフェインの入っていない麦茶がおすすめですよ。

りよくちゃ ウーロン茶はカフェインが入っていて、すぐにおしっことして体から

すいぶん 水分が出ていってしまうので、おすすめしません。



### ねっちゅうしょう 熱中症にならないためには・・・

ねっちゅうしょうよぼう すいぶんほきゅう えんぶんほきゅう だいじ 熱中症予防には水分補給だけでなく塩分補給も大事です。しっかりと朝ごはんを食べて、塩分を補  
給してから登校しましょう。朝ごはんには、塩分が補える梅干しおにぎりや塩分と水分が同時に補え  
るおみそ汁やスープなどがおすすめです。

す きら 好き嫌いをせずにバランスよく食事をとることも大事です。午後は、給食で塩分チャージ!残さず食  
べましよう。睡眠不足の人も熱中症になりやす  
くなります。夜は早めに布団に入り、しっかりと、睡眠を  
とることも忘れずに!



すいぶん ほきゆう  
水分補給のタイミング

すいぶん いちど の 水分は一度にたくさん飲んでもすぐには体に行き届きません。

はいていど の コップ1杯程度(200ml)をこまめに飲むのがポイントです。



のどがかわく前

… のどがかわきを感じた時には、すでに水分が足りていないサインです!

朝、起きた時

… 眠っている間に汗などで失われた水分を補給しましょう。

運動の前、運動中、運動の後

… こまめに休憩もとりましょう。

お風呂の前後

… 汗をたくさんかきます。入浴する前にも忘れずに!

ねる前

… ねている間にもたくさん汗をかいています。ただし飲みすぎには注意。

寝る前にはトイレに行くのも忘れずに!



ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症予防のポイント

〇〇〇〇 をこまめにとろう

運動するときは、〇〇分に1回、きゅうけいしよう

〇〇〇 をかぶって、風通しのよい服を着よう

からだの調子がよくない時は、〇〇〇〇するのはやめておこう



こたえは、職員室前の  
掲示板上で確認してね!