

# ほけんだより 7月

2023.7.3  
 柏市立酒井根西小学校  
 おうちの人と読んでください。

梅雨も明け、あつという間に夏本番ですね。夏をたのしくすごすためには、暑さに強い体づくりが必要です。エアコンの効いた部屋に長い間いたり、アイスクリームなど冷たいものばかり食べていたりすると、暑さに弱い体になってしまいます。暑い夏を乗りきるために、元気にすごす方法をみなさんで考えてみましょう。

## 7月の保健目標

## 夏を元気にすごそう

暑い季節になると、熱中症に気がつきたいですね。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえて、水分補給を忘れずにすごしましょう。また、登下校や体育、外遊びをするときは、ぼうしをかぶり、マスクをはずしましょう。

直射日光をさける

### 熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する

激しい運動は暑さに慣れてから

無理をしないで休む

## 夏の健康〇×クイズ

- 暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック!
- エアコン**  
 エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。
  - 日焼け**  
 日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。
  - 水分ほきゅう**  
 水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

- 冷たいもの**  
 そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。
  - プール**  
 水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。
- (こたえ) エアコン…× (暑さに弱くなる) / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…× (糖分のとりすぎは夏バテのもと) / 冷たいもの…× (おなかをこわしやすい) / プール…○

## モヤモヤポスト

みなさん、保健室の前にモヤモヤポストがあるのを知っていますか？ 悩みや気になることなど、小さなことでも何かモヤモヤしていることがあれば、モヤモヤカードに書いてポストに入れてみましょう！



## 保護者の方へ

暑い日が増えてまいりました。学校では、登下校や外での活動中は帽子をかぶり、マスクを外すように伝えています。熱中症対策にご協力をよろしくお願いいたします。また、昇降口は7時45分に開きます。炎天下のなか、長時間昇降口の前で待つことは熱中症のリスクが高くなります。**7時45分～8時10分に登校**できるように、家を出る時間について、ご家庭でご配慮をお願いいたします。