

ほけんだより 7月号

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。汗をたくさんかいて、元気いっぱいにご過ごしている人をよく見かけるようになりました。汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を心がけてください。



7月の保健目標

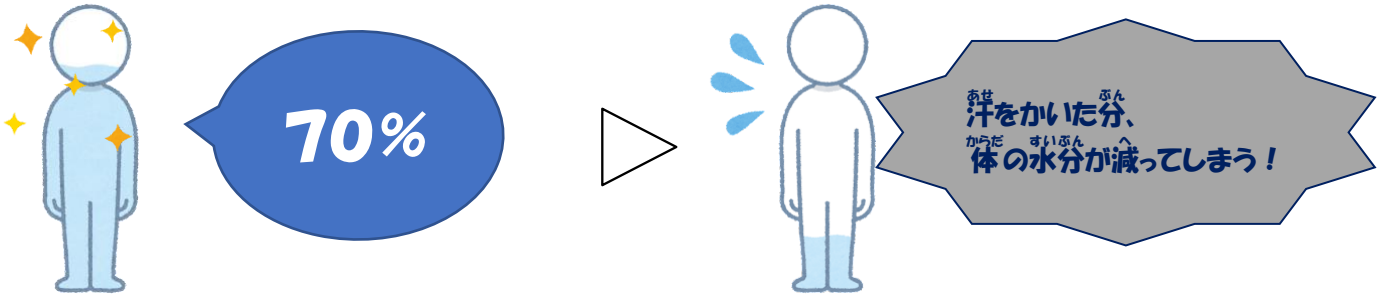
ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう



ねっちゅうしょう よぼう
熱中症予防にはどうして水分補給が必要？

みなさんの体の中をのぞいてみると…
じつは約70%が水分でできています。

暑い日に運動をして体温が高くなると、
汗といっしょに熱をにがして体を冷やします。



そのため、汗にふくまれる水分やミネラル（塩分など）の補給が大切なのです！！

麦茶



- 体を冷やしてくれる
- ノンカフェイン
- たくさん飲める
- × ミネラルが少ない

塩分を足せば、予防にぴったり！

スポーツドリンク



- ミネラルが入っている
- ノンカフェイン
- 砂糖が多い
- × 飲み過ぎ注意



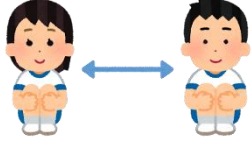






常温で飲むのがおすすめ！

学校では「経口補水液」を用意しています（緊急用）！

マスクつける？つけない？

感染症予防の基本は、3密（密閉・密集・密着）を避けること、こまめな手洗い、マスクを正しく着用することですね。しかし、これからの暑い時期はマスクをつけていることで熱中症の危険が高まります。

【下のクイズに挑戦してみよう。マスクを外しても良い場面には○をつけてみてね！】

<p>図書室で静かに読書</p>  <input type="checkbox"/>	<p>休み時間に友だちとおしゃべり</p>  <input type="checkbox"/>	<p>人と2メートル離れたとき</p>  <input type="checkbox"/>
<p>授業中、息が苦しくなったとき</p>  <input type="checkbox"/>	<p>教室で静かに着替え</p>  <input type="checkbox"/>	<p>一人で調べ学習</p>  <input type="checkbox"/>
<p>体育の授業中</p>  <input type="checkbox"/>	<p>距離をとって話さずに登下校</p>  <input type="checkbox"/>	<p>みんなで体育の移動中</p>  <input type="checkbox"/>

答えは、教室の掲示用ほけんだよりを見てね！

マスクと熱中症について（保護者の方へ）

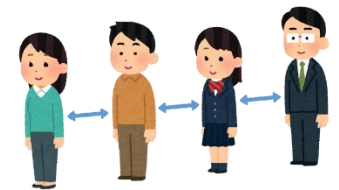
梅雨が明け、暑い日が続いています。

この時期は子どもたちがマスクを着用することで、熱中症のリスクが高まるおそれがあります。

熱中症は命に関わる重要な問題ですので、マスクの着脱についてご理解とご協力をお願いいたします。

【マスクなしで問題がない場面】

- ・体育の授業中
- ・外遊びの時
- ・登下校中



上記の場面でも、人が密集しているときや、会話をするときはマスクが必要です

- ・マスクなしとする場面でも、自身の判断でマスクを着用していただいても構いません。
- ・マスクなしのときであっても、咳エチケットの実践をお願いします。
- ・また、登下校中はこまめに水分を補給することをご家庭でもお話しください。