



令和5年7月3日
輪島市立三井小学校
保健室 藤澤

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。
運動・食事・睡眠・勉強のバランスを考えて、健康で楽しい夏休みが過ごせるよう計画を
立てましょう。そして2学期に向けて心と体にたっぷり栄養をつけましょう。



学校保健委員会がありました

6月16日6限目に学校保健委員会が行われました。

今回は、「夏を元気に!熱中症に気をつけよう!」という
テーマで、大塚製薬株式会社の方に講師として来ていただき、
熱中症の予防や対策について教えていただきました。

また、学校医の宮下先生にも来ていただき、暑くなる前に
水分をとることなどの御助言をいただきました。

児童の中には、「陸上をしているけど、2.7L くらい汗が出るというのが驚いた」「こまめに水分をとりたい」などのたくさんの学びを得ることができました。



〇保護者の皆様へ

1. 「わたしの健康」について

4~6月までに行われた健康診断の結果を記入した「わたしの健康」を配付しました。
確認後、捺印をしていただき、ご提出していただきますようお願いいたします。

締切は **7月10日(月)** までです。

2. 治療が必要な児童について

4~6月までに行われた健康診断の結果、治療が必要な児童にお知らせを配付しています。
受診されていない場合は、夏休みを利用して受診をお願いいたします。治療が済んでいる場合は、
治療報告書の提出をお願い致します。病院で記入してもらえない場合は、保護者の方が記入されてもかまいません。

お知らせを紛失した児童については、学校への連絡をお願いいたします。

7・8月の保健目標

なつ げんき す

夏を元気に過ごそう

その症状
熱中症 かもしれません



めまい、ほてり



あし 足がつる



け だるさ、はき気



たか たいおん 高い体温

きけん

すいぶんほきゅう
すぐに水分補給!

びょういん
ひどくなったら病院へ

「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよ。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか?

体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



💡 **ポイントは「のどが渴く前」**

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



今月のクイズ

① にちじょうせいかつ なか 日常生活 のみもの の中 せつしゆ で にち 飲物から摂取する すいぶんりょう 1日 めやす の水分量の目安は?

1. 1L
2. 1.5L
3. おお 多いほどよい

② ねちゅうしょうたいさく たべもの 熱中症対策の食べ物 てき として適しているものは どれ?

1. レモン
2. うめぼし
3. プルーン



③ エアコンの効いた へや 部屋では汗をかかない あせ ので熱中症の心配 ねちゅうしょう しんぱい はない。

1. しんぱい ○ 心配はない
2. ✕ そうではない



せいかい 正解は、ほけんしつまえ 保健室前 か のろう下にあるよ!