



# げんきいっぱい

7月

七尾特別支援学校  
輪島分校 保健室

あまぐもからお日様の空になったり、お日様の空から雨雲になったり、**お**ち**つ**か**な**い**あ**ま**つ**が**つ**づ**き**ま**す**ね。  
**つ**ゆ**あ**め**あ**つ**き**や**る**と、**あ**つ**く**な**り**ま**す**。**た**の**な**つ**やす**み**む**か**い**ま**し**よ**う**！  
雨雲からお日様の空になったり、お日様の空から雨雲になったり、**お**ち**つ**か**な**い**あ**ま**つ**が**つ**づ**き**ま**す**ね。  
**つ**ゆ**あ**め**あ**つ**き**や**る**と、**あ**つ**く**な**り**ま**す**。**た**の**な**つ**やす**み**む**か**い**ま**し**よ**う**！

## その 不足 熱中症の危険あり!



水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと  
いけません。ポイントは“のどが  
渇く前”に飲むこと。外に行くとき  
は水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるこ  
とが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か  
なくなってしまいます。毎日十分  
な睡眠をとりましょう。



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑  
さに慣れず、急に運動したときに危  
険です。涼しい時間帯に、軽い運動  
をする習慣をつけるといいですよ。



子どもはより  
注意が必要です！

子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は約1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは約+3℃



7月はずっとより多めに水分を持たせてください。  
よろしくお願いします。



## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たく  
て甘いジュースが欲しく  
なりますね。でも、ジュ  
ースばかり飲んでいる人は要注意！

ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL 約17個分

スポーツドリンク 500mL 約10個分

リンゴジュース(濃縮還元) 200mL 約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。  
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



7月6日(木)はプール指導があります！健康観察カードの記入を忘れずよろしくお願いします。

7月10日(月)は耳鼻科検診があります！なるべく欠席しないようにしましょう。

夏休みまであと3週間。栄養、睡眠をしっかりとって、暑さに負けずにがんばりましょう！