



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 さま そら ひさま そら あまぐも お つ つづ
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、
あまぐも お つ つづ
梅雨が明けると、急に暑くなります。体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう！

その 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

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ダメです。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。

昨日夜ふかししたから眠い...

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のが大切。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。

涼しい部屋でゴロゴロ、のこ最高～

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月はいつもより多めに水分を持たせてください。

よろしくお祈いします。

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！