

ほけんだよい

行田市立太田小学校保健室 令和7年7月1日



こんげつ 今月の保健目標

なつ 夏の せいけつ 清潔に き 気を付けよう

なつ すい ぶん 夏の水分ほきゅう



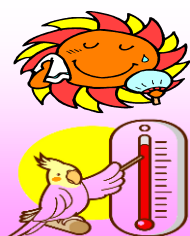
これからの季節は熱中症が特に心配になります。おもな予防方法として「水分ほきゅう」があることは、みなさんもよくしっていると**おも**います。水分は「ちょっとずつ」「こまめに」をとることがポイントです。どうしてでしょうか？

暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じる時には、じっさいにはもう足りなくなっているのです。また、一度にたくさん飲むと、おなかが痛くなってしまうこともあるので、夏の水分ほきゅうは「ちょっとずつ」「こまめに」なのです。

もうすぐ夏休み。暑さに負けず、熱中症に**き**をつけて楽しく元気に過ごせるよう、水分ほきゅうを毎日しっかり続けてください。また、曇っていても湿度が高く、むし暑い日に、長袖のジャージを着ている子を見かけます。室内にいても、熱中症の危険はありますので、気候に合った服装で過ごしましょう。

◎こんな日は要注意！

- ・ 気温・湿度が高い日
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 体調が悪い日 など



◎こんな症状がでたら熱中症かも…

めまい
ずつつ
頭痛
はきけ



だるい
きんにくつう
筋肉痛
ねつ たか
熱が高い

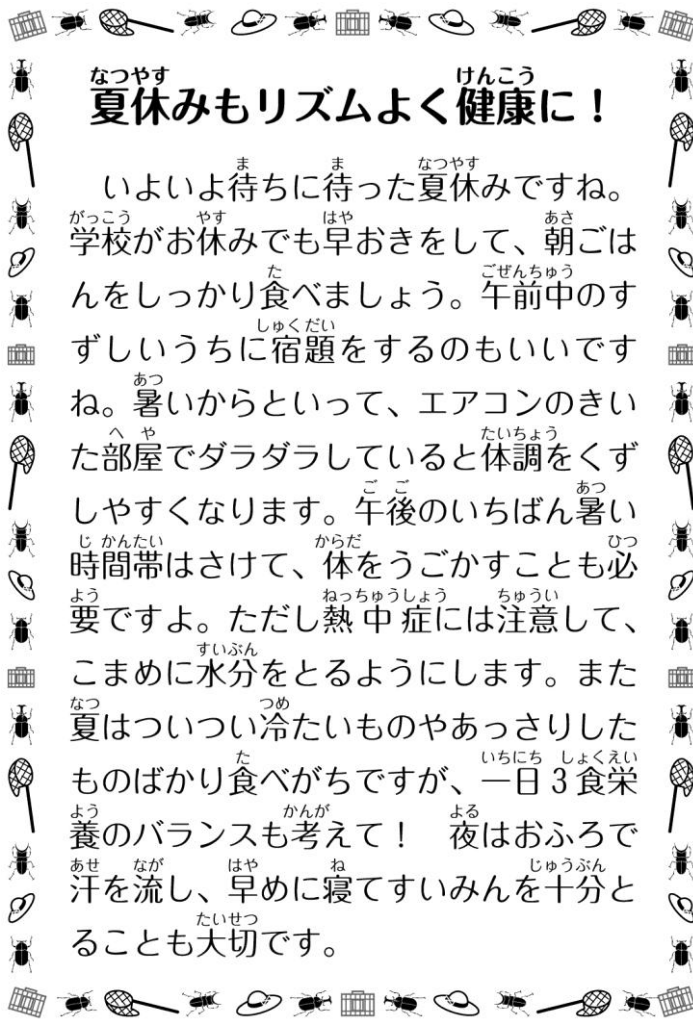
あさ こうか 朝ごはんの効果って？

一日を元気にスタートさせるために欠かせない朝ごはん。では、朝ごはんにはどんな効果があるのかな？



- 午前中の活動のためのエネルギーや栄養がとれる。（とくに脳は、寝ている間も働いているので、朝にはエネルギー切れになっている）
- 体温が上がって体がめざめる。
- うんちが出やすくなる。

朝ごはんを毎日きちんと食べるためにも、早ね早起きを心がけましょう。また、夜遅い時間に食べると、次の日の朝あまりおなかがすかず、朝ごはんが食べられないことがあるので注意してください。



夏休みもリズムよく健康に！

いよいよ待ちに待った夏休みですね。
 学校がお休みでも早おきをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。午前中のすずしいうちに宿題をするのもいいですね。暑いからといって、エアコンのきいた部屋でダラダラしていると体調をくずしやすくなります。午後のいちばん暑い時間帯はさけて、体をうごかすことも必要ですよ。ただし熱中症には注意して、こまめに水分をとるようにします。また夏はつつい冷たいものやあっさりしたものばかり食べがちですが、一日3食栄養のバランスも考えて！夜はお風呂で汗を流し、早めに寝てすいみんを十分とることも大切です。

夏こそお風呂

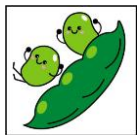
梅雨が明けると暑さもきびしくなります。

夏になる前に心がけておきたいのが、暑さに耐えやすい、汗をかきやすい体になっておくことです。



す。そのためにいいのは、お風呂に入ることです。

お風呂に入ること、体が温まり汗がでて、汗をだす腺（汗腺）の働きが活発になって、汗をかきやすい体になり、暑い夏も元気にすごせます。また、熱中症の予防にも効果があります。ぬるめの38～40℃のお風呂に長めに入ることがお薦めです。夏もシャワーですませず、湯船につかりましょう。かなり汗もかくので、お風呂の前後にはこまめに水分をとるようにしましょう。



夏野菜を食べよう！



野菜にはたくさんの種類がありますが、夏が旬の野菜を知っていますか？
 野菜をたくさん食べて、夏バテを予防し、体の調子を整えましょう！

① トマト

トマトにはリコピンという栄養が含まれています。リコピンは免疫力を高めてくれます。

② ピーマン

ピーマンが苦手な子はいかもしれませんが、しっかり加熱すると苦みが少なくおいしく食べられます。

③ オクラ

オクラのネバネバ成分が、腸の調子を整えてくれます。

④ えだまめ

豆類には、たんぱく質、ビタミン類、食物繊維、カルシウム、鉄分など、たくさんの栄養が含まれています。

塩ゆでしたり、カレーに入れたり、いろいろな食べ方で、たくさん食べましょう。