

ほけながまより夏

令和3年7月2日 能登川北小学校保健室

いよいよ夏本番になってきました。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。

こまめな水分補給と汗の始末をしっかりとおこなひましょう。また、エアコンのきいた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、カーディガンなどがあるといいですね。今年の夏も元気に乗りきりましょう。



冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

筒 単にシャワーで済ませていませんか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。



寝 る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

熱中症に気をつけて



ねっちゅうしょう
熱中症にならないために



① すいみん じゅうぶん
睡眠を十分にとる



② しょく た
3食バランスよく食べる



③ すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をする



④ すず きゅう
涼しいところでときどき休け
いをする



⑤ ぼうしをかぶる

で 出かけるときは忘れずに

ぼうし

ちやくしやにっこう
直射日光が
あたるのを防ぐ。ツバが
ひろく かつ せいい
広く通気性のよいものを。



水筒

あせ
汗やおしっこ
から出ていく
すいぶん ほきゅう
水分を補給。



汗ふきタオル

あせ
あせもやにおい
たいやく せいけつ
対策に。清潔な
ものを用意して。



こかげ
木陰や
ぼしょ
涼しい場所で
こまめに休憩を



げんき★クオアスのこたえ：おかわり



なつ する げんき
夏こそみそ汁で元気に

いいこと① えいようまんてん
栄養満点

みそには必須アミノ酸9種類に
かわえ、ビタミン・ミネラル・食物
繊維 など多くの栄養素が
含まれています。

いいこと② からだ あたた
体を温める

エアコンの効いた室内にいたり
つめたい食べものばかりとったりし
ていると体はお疲れモードに。
みそ汁がじんわり温めてくれま
す。

いいこと③ ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策に

あせ うしな えんぶん
汗で失った塩分をみそ汁で
ほきゅう
補給しましょう。また、みそは腸内
かんきょう とどの
環境を整えてくれるので、
めんえきりよく こうか
免疫力アップにも効果がありま
す。