



7月の保健目標

夏を健康にすごそう

いよいよ夏本番。登下校中にちょっと歩いてだけでもたくさんの汗をかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。またエアコンのきいた部屋では肌寒く感じることもありますので、カーディガンなどあるといいですね。

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます!

な んどもこまめに水分補給

つ めたいたべものや
のみものにかたよらず

バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう（日中）は
外で元気に遊ぼう

ち ようしょく（朝食）は毎日必ず
食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって
疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。
エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで
今日も元気!



熱中症ってなに？

人の体は汗をかいたり皮膚から熱をにがしたりすることで体温調節をしています。しかし、環境の変化や体調により、体温の調節機能がうまく働かず、体温が下がらないことで起こるのが「熱中症」です。

熱中症は予防できる！

☆朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらもとれる『みそ汁』はおすすめ！



☆すいみん

寝不足だと熱中症をおこしやすいです。特に暑い日は体力を使うので、十分すいみんをとしましょう。

☆こまめに水分補給



のどがかわいたな、と

感じる前に



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。気づかなかっ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。

新型コロナウイルス感染症の予防対策、夏休みも続けましょう！

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！
そこで、手洗い。

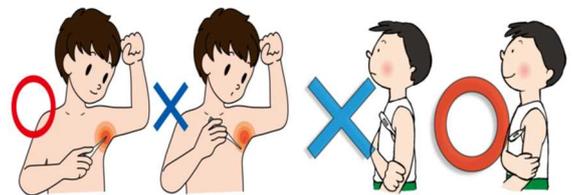
- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



保護者の方へ

【体温の正しい測り方】

夏休みも続けて「体温チェック」のお願い



お子様の毎日の体温チェック、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として始まった体温チェックも、もう1年以上行っていることとなります。

今年の夏休みは、お子様自身が自分の体調管理の一つとして、体温を自分で測り毎日の体調を自分でチェックできることを目標に過ごしてみたいと思います。

ぜひ「自分の体の健康は自分で守る」ことのできる子に。

保護者の皆様には、体調チェックのポイント（食事・睡眠など）や体温の測り方などご指導をいただきながら、お子様の体調の確認をお願いいたします。