

ほけんだより

2023年(令和5年)7月
大阪狭山市立南第三小学校
保健室

7月30日は「土用の丑の日」。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜(キュウリやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に過ごしましょう。

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。

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、汗をかくことで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動かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、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。

行ってきまーす! の前に

もったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

水分補給は...

水・お茶 (推奨) X 甘い飲み物 (避ける)

ジュースに入っている角砂糖は 17個!?

のどが渇くと、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。

飲み物	容量	角砂糖の個数
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。

クイズ

汗っかきは誰?

汗っかきだと思ふ動物を選ぼう。

① ヒト ② ペンギン ③ ウマ

答え ①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかくことで体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺(汗が出る穴)がないから、汗をかかないよ。

あんごう 暗号にチャレンジ!

*こたえは、ほけんだよりのウラにあるよ!



わ	ら	や	な	た	さ	か	あ
	り		に	ち	し	き	い
を	る	ゆ	ぬ	つ	す	く	う
	れ		ね	て	せ	け	え
ん	ろ	よ	の	と	そ	こ	お

こた

Q.1の答えは

ねっちゆうしよう

こた

Q.2の答えは

ぼうし

01

帽子、タオル、水筒

ずいとう



やってみよう！