

ほけんごより

お家の人と読みましょう

令和6年7月1日

三沢小学校

保健室 No.5

～ 熱中症に気をつけましょう ～

正しい水の飲み方はどっち？



1

のどが渇いたときに
たくさん飲む



2

時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

あつ～い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる



熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

「シャワーだけ入浴」で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！



標語・ポスターのご応募ありがとうございました

今年度も、「歯・口の健康に関する標語・ポスターコンクール」に応募していただき、ありがとうございました。標語は2名の児童の作品を、ポスターも2名の作品を三沢小学校の代表作品として出品させていただきました。どの作品も力強く素晴らしい作品です。保健室前に掲示いたしましたので、ご来校の際にぜひご覧ください。

標語コンクール代表作品

1	3年 長島 明愛さん
	はみがきで けんこうになる はとわたし
2	6年 新井 響さん
	ピカピカの 歯から聞こえる ありがとう

ポスターコンクール

1・2年生が一生懸命ポスターを描いてくれました。



7月2日(火)にさわやかセブンがあります

今回のさわやかセブンは7月2日(火)です。三沢小学校では、全項目達成100%を目指しています。おうちでも、しっかり確認をしてきてください。

	自分でチェックしてみよう！	健康委員にチェックしてもらおう！
チェックポイント	<p>髪はきれいに あらって いますか？</p> <p>朝ごはんを 食べて きましたか？</p> <p>うわきは あらって ありますか？</p> <p>洗顔・はみがきを して きましたか？</p> <p>ハフラシ・コップは ありますか？</p>	<p>きれいなハンカチを もって いますか？</p> <p>ティッシュを もって いますか？</p> <p>つめは短くして ありますか？</p> <p>ハフラシの毛先は 広がって いませんか？</p>

