

# ほけだごもり7月

かどまじりつすなごしょうがっこう  
門真市立砂子小学校

ほけんしつ 第6号  
保健室 第6号

2021.7.5(月)

## ～ 夏を元気に過ごそう! ～

この一週間雨が続きませんが、この雨が終わると気温も上がり、夏本番の暑さになります。ひきつづき、「熱中症」に気をつけて規則正しい生活と水分補給をしっかりとっていきましょう。

### 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。

いっもより 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、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

### 【学校に来るときのお願い】

1. 朝の体温測定と健康観察をお願いします。

熱があるとき、かぜの症状(せき・鼻水など)があるとき、少しでも体調が悪いときは無理せずおうちで休みましょう。

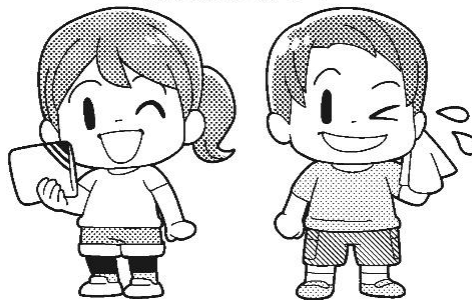
2. けんこうかんさつカード・マスク・ハンカチを持ってきましょう。

使い捨てのマスクでなくても、布マスクでもかまいません。

3. 学校でしんどいなあ、体調がよくないなあと思ったら、先生に相談してください。

### ハンカチを忘れずに!

あせをかいたら、ハンカチやタオルでふきましょう!



あせをふかないと……

- ・かぶれる
- ・あせが冷えて、体を冷やす
- ・いやなおいがする

## ～ 朝ご飯を食べよう! ～

暑くじめじめした日が続いているので、疲れが身体に出ている人もいます。学校で体調が悪くなり、保健室へ来室する人の多くは、朝ご飯を食べていないことが多いです。

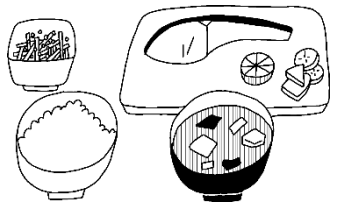
朝ご飯は、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するエネルギーをつくれます。また、胃や腸(お腹)も働き、「うんちを出したい」と感じるので、トイレへ行きスッキリしてから登校することもできます。

①炭水化物…ごはんやパン、麺などエネルギーになる。

②たんぱく質…卵や魚介類、肉類など体をつくる。

③食物せんいやビタミン…野菜や海そうなどからだの調子を整える。

理想は、3種類の栄養バランスの良い食事ですが、すばやくエネルギーになるごはんやパンだけでもしっかり食べると、元気がわいてきます。



### 暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



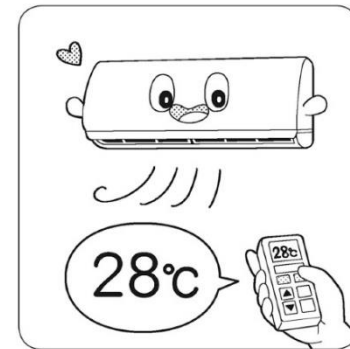
軽い運動をして汗をかこう



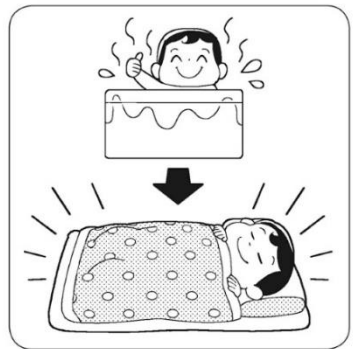
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう