

# ほけんだより 7月

府中市立白糸台小学校  
 校長 堀越 新一  
 保 健 室  
 令和5年7月3日



あつ ひ おお そと  
 暑い日が多くなってきました。外にいるときだけ  
 おくない ねっちゅうしゅう きけん  
 ではなく、屋内でも熱中症の危険があります。の  
 まえ すいぶんほきゅう  
 どがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。  
 あいだ あせ すいぶん からだ で  
 また、ねている間に汗で水分が体から出てしま  
 まえ あさお すいぶんほきゅう ところ  
 います。ねる前や朝起きたときの水分補給も心がけま  
 しょう。

## ねっちゅうしゅう よぼう 熱中症を予防しましょう！



じゅうぶん  
 十分なすいみんをとる



えいよう  
 栄養 バランスのよい食事をとる



すいぶんほきゅう  
 水分補給をする



ぼうしをかぶる



かぜとお  
 風通しのよい服を着る



からだ あつ な  
 体を暑さに慣らしておく

なつ やす  
もうすぐ夏休み!

せい かつ  
けんこうな生活のために

やす ちゅう はや  
休み中も早ね・  
はや お  
早起きをつづける



つめ  
冷たいものの  
ちゅうい  
とりすぎに注意



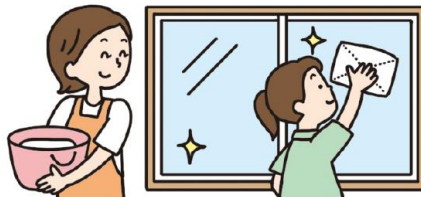
へや  
クーラーのきいた部屋に  
こもらない



あせ  
汗をかいたら  
こまめにふく・着がえる



うんどう  
おてつだいや運動で  
からだを動かす



ど しょくじ  
3度の食事をしっかり、  
おやつはひかえめ



あせ  
いい汗をかきましょう!

あせ とく  
【いい汗の持ちようは?】

- ◎汗のつぶは小さめ、こさはうすめ
- ◎さらさらで蒸発しやすい
- ◎雑菌が増えにくく、においが少ない

あせ しょうはつ たいおん  
いい汗は、蒸発しやすいため、体温  
を下げ、熱中症になりにくくな  
ります。いい汗をかくためには、「慣  
れ」が必要です。軽い運動や入浴な  
ど適度な暑さでこまめに汗をかく  
と、いい汗になっていきます。



かく ざ とう  
ジュースに入っている角砂糖は 17 個!?



のどが渴くと、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。

かく ざ とう  
角砂糖

|                      |            |
|----------------------|------------|
| レモン風味炭酸ジュース 500mL    | やく 約 17 個分 |
| スポーツドリンク 500mL       | やく 約 10 個分 |
| リンゴジュース (濃縮還元) 200mL | やく 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。

