

# ほけんだより 7月号

令和4年7月19日  
川口市立中居小学校 保健室



いよいよ夏休みが始まります。  
暑さに負けない体をつくって、感染症の予防をしながら夏休み  
をいっぱい楽しみましょう！そして2学期を元気に迎えるため  
に、夏休みの生活リズムをきちんと整えておきましょう。

## コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

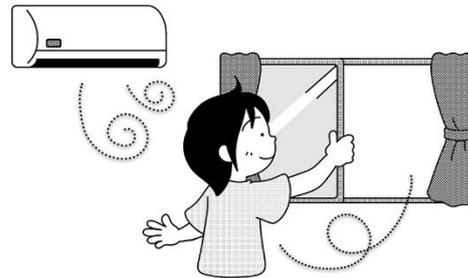
### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、  
こまめに水分補給をしよう



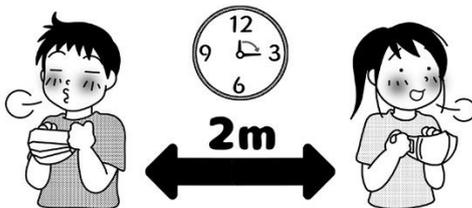
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



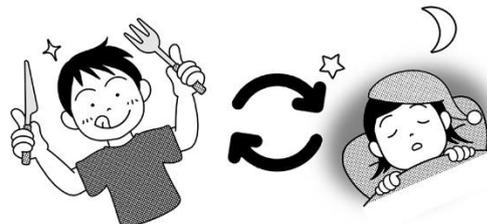
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです！

## 保健室から夏休みの宿題

### ① 歯みがきカレンダー

夏休みも1日3回しっかり歯みがきをしましょう！

### ② 歯の染め出し (カラーテスター)

歯みがき後のみがき残しをチェックしましょう！

※カラーテスターには、乳糖が含まれています。アレルギーがある人は、カラーテスターを使用しないでください。綿棒やつまようじなどで、歯と歯肉の境目近くを優しくこすってプラークがついていないかチェックしてみましょう。

9月1日(木) 担任の先生に忘れず

提出してください。

夏休み中も体調をチェックして「健康観察カード」に忘れずに記入をしてください。

「まさか！」に注意

熱中症

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから  
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝しているときなら  
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

### 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ると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

## 野菜パワーで夏きのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体が冷るくなったりするので、ご用心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

