

ほけんだより

舟橋村立舟橋小学校
令和8年度 7月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう



あつ なつ 暑い夏がやってきました。なつちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために、からだ ひ 体を冷やしたり涼しくしたりすることはたいせつ 大切ですが、やりすぎるとかえって からだ ちゅうし 体の調子が悪くなることもあります。せいかつ ととの 生活リズムを整えることもなつ よぼう 夏バテ予防には必要です。



つめ 冷たいものを
とりすぎる



ね じこく
寝る時刻がおそい

なつ
夏バテしやすい
せいかつ ちゅうい
生活に注意！



クーラーで
ひ 冷やしすぎる



あさ
朝ごはんをぬく

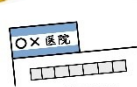
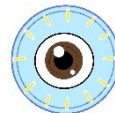


なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス

けんこうしんだん ☆健康診断で、「歯・耳・鼻・目(視力)」などの治療のお知らせ

せをもらい、まだ治していない人は、放っておかずにはや

じゅしん
に受診しましょう。





虫にさされた時はどうする？



りゅうすい あら
流水で洗う



ひ
冷やす



かきむしらない



びょういん
ひどいときは病院



夏の水分補給と体調管理



普段の水分補給
なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、
余計な糖分の入っていない「水」か、
カフェインの入っていない「お茶」がおすすめです。



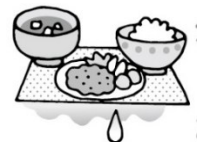
スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクもよいです。ただし、
糖分が多いので飲みすぎに注意しましょう。



食事

飲み物だけでなく、食事からも水分をとっています。できるだけ食事は
三食きちんと食べましょう。



熱中症を自分で防ぼう！

「おしっこの色」を見ると、今自分の体が水分不足かどうかを判断することができます。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給をしよう
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給をしよう

トイレのたびに色を確認するのも、熱中症予防のための体調管理のコツになります。チェックできるようになるといいですね。

