

ほけん 保健だより

なつやす
夏休み号



岩国市立本郷小中学校
令和2年7月20日
保健室

待ちに待った夏休みが始まります！！1学期は新型コロナウイルスの関係で、行事の中止や変更などいつもとちがう学校生活でした。毎日の朝の検温やマスク着用に協力してくれて、ありがとうございました。夏休み中も引き続き、検温・体調チェックをお願いします。

夏休みの健康で気をつけること

暑い夏を健康に過ごすために、つぎの4つに気をつけましょう。

食事について

暑さで食欲がなくなったり、汗をたくさんかくのでミネラルなどが不足したりします。

野菜、果物をとろう。
水分や、栄養をエネルギーに変えてくれるビタミンB₁を多く食べているよ。

生活について

夜ふかしなど不規則な生活になりがちで、体内時計がくるい体調不良になったりします。

毎朝同じ時間に起き、毎食の時間を守ろう。
睡眠時間が少なくならないように寝る時間を調整しよう。

外出時について

体温が上昇し、脱水症状になると熱中症になる危険が高まります。

帽子、日傘、ハンカチ、水筒などの熱中症対策グッズを持ち歩こう。
こまめに水かお茶で水分補給しよう。

気温差について

部屋の中と外の温度差が激しくなると、体のバランスを崩してしまうことがあります。

冷えた室内では、上に羽織れる服を用意しよう。
室内温度は25度前後にし、直接風が当たらないようにしよう。

夏の水分補給！ どうしたらいい？

気温が高く暑い夏は、じっとしていても汗をたくさんかくので、熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給が大切です。

しかし、水分補給をするときに、炭酸飲料やスポーツドリンクなどの甘い飲み物を、水の代わりにたくさん飲んでしまうと、気づかぬうちに砂糖の取りすぎになっていることがあります。



1日の砂糖の摂取量は20gだけど…

炭酸飲料やスポーツドリンク、果汁100%ジュースなどの甘い飲み物には、500mlのペットボトルに30~60gほどの砂糖がふくまれています。

体重測定の際に話したことを、思い出してね！！



夏の水分補給にふさわしいのは？ A. 水かお茶。汗をかいたらスポーツドリンクを飲む