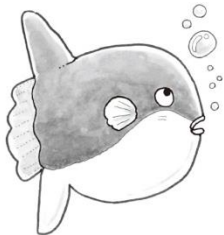
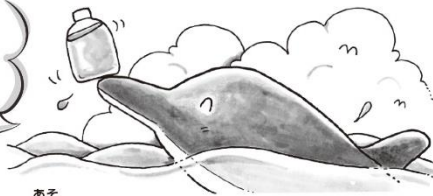


# ほけだごもり7月

令和3年7月1日  
丹波篠山市立城東小学校  
No.5 保健室発行

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。また、エアコンのきいた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、何か長そでの服も準備しておくといいですね。

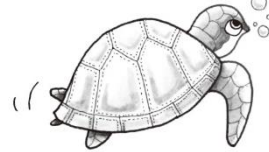
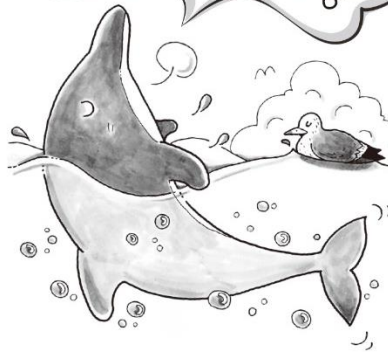
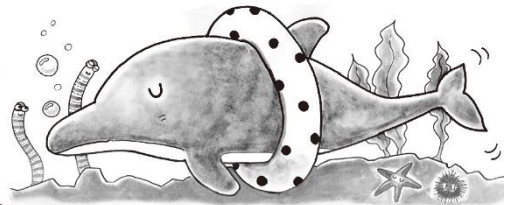
今年の夏もコロナとすごす夏。熱中症にも気をつけて元気に乗りきりましょう！



**遊**びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。



冷たいものやさっぱりしたものをばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。



直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。



単にシャワーで済ませていませんか？ 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

うしろも見てね!

あつ 暑さに負けず、げんき 元気にすごす 9か条 を教えます！！

**な** んどもこまめに水分補給

**つ** めたいたべものや  
のみものにかたよらず

**バ** ランスよくなんでも食べよう

**テ** レビやゲームは時間を決めて

**に** っちゅう（日中）は  
そと 外で元気に遊ぼう



**ち** ようしょく（朝食）は毎日必ず  
食べよう

**ゆ** ぶねにゆっくりつかって  
疲れをとろう

**う** わぎ1枚を持ち歩き。  
エアコンの効きすぎに対応しよう

**い** つも早起きで  
今日も元気！



### 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。気づかなかっ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り、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

～けいじ板の答え～ いくつ正解できたかな？

### 熱中症予防クイズ こたえ

「○」の中に入る言葉、あなたはいくつわかりましたか？  
感染症予防と熱中症予防にあわせて取り組み、夏の健康をつかみとってくださいね！

#### 涼をとる

- 涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ！



#### 水分をとる

- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう（1日あたり1.2Lを目安に）
- 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに



#### マスクをとる

- マスクをとって休憩しましょう
- そのとき、人と十分な距離（2m以上）をとるよう気をつけましょう
- 暑い中マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります



#### 自分の体調をみとる

- 朝晩の体温チェックをしましょう
- 体調が悪いときは自宅休養し、大事をとるようにしましょう



#### 疲れをとる

- お風呂に入って1日の疲れをとりましょう
- 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です



#### 情報をとる

- 天気予報でその日の気温をチェックしましょう
- 暑さの情報を事前に確認しましょう

