

# ほけながよりの夏

令和3年7月6日（火）福山市立曙小学校 保健室

いよいよ夏本番です。少し動いただけでも汗を  
 たくさんかく季節になってきました。清潔を保つ  
 ためにも、タオルを持ってきて、汗を拭きましょう。  
 また、こまめな水分補給をして、熱中症に気を付  
 けましょう。

1学期もあと1か月を切りました。病気なく、けが  
 なく、元気に過ごしましょう。



## ～熱中症にならないために～



睡眠を十分にとる



3色バランスよく食べる



こまめに水分補給をする

こんな日は特に  
 気をつけよう！



涼しいところでときどき休憩する



帽子をかぶる



気温・  
 湿度が  
 高い日



風が  
 ない日



急に暑く  
 なった日

# 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。

## あれ？ 内臓の元気がないぞう～

冷たいものばかりとっていると...



×便秘・下痢になる

×ガスがたまる ×食欲がなくなる

×カゼなどにかかりやすくなる

×集中力が下がる

こんなときは 体の中を温めてあげましょう！

適度に運動する

温かいものを食べる

湯船に入る

## 眼科検診の日程が決まりました！

5月に延期していた眼科検診の日程が決まりました。**7月14日(水)13:30～**になります。感染症対策を行いながらの実施のため、みなさんにやってもらうことがあります。前日にお手紙を出すので、お手紙をしっかりと読んでおいてくださいね。

眼科検診が終われば、今年度の健康診断はすべておわりになります。



学校生活において、生理用品の入手が困難でお困りの場合は、いつでも保健室に相談に来てください。