

げんきだいすき 7月

令和6年7月1日(月) 志免中央 小学校 ほけんしつ No. 3

暑い日が続くと、汗はかくし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、とうことはありますか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう！

熱中症に気をつけよう！

この時期に注意してほしいのが熱中症。熱中症になる前の「予防」が大切です。

熱中症対策



木陰などでときどき休む 体を暑さに慣らしておく

症状



応急処置



屋内でも熱中症の危険があります。上手に対策しながら元気に夏を過ごしたいですね！

正しい水の飲み方はどっち？



のどが渇いたときにたくさん飲む



時間を決めて少しずつ飲む

・・・正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思ったときにたくさん飲むのは×。体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう！

体がだるい・・・それ、クーラー病かもしれません



夏の三大感染症

手足口病



口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

ヘルパンギーナ



高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

咽頭結膜熱（プール熱）



高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗い・うがい・十分な睡眠で感染症予防を心がけましょう。

ジュースに入っている角砂糖は17個！？

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！角砂糖8～17個分という想像以上の砂糖が入っています。飲みすぎると、疲れやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。