

# 7月のほけんだより

## 七月 ☆ 夏を元気に過ごす

R4. 7.12 伊敷小ほけんしつ  
 いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごす  
 には、暑さに強い体づくりが欠かせません。  
 基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠、そして適度な運動。

こまめな水分補給と休養も  
 必ず！

今年の夏は、いつもより暑くなるのでは... と予想されるほど。6月から、暑い日が続いているのがおそろい。

熱中症かもしれません  
 その症状



だるさ、吐き気



めまい、顔のほてり



こむら返り

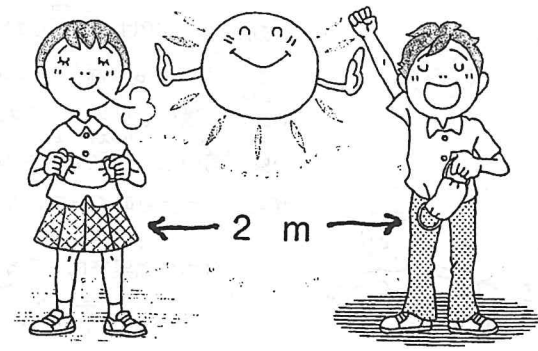


高体温

- 気圧が高い。
- 湿度が高い。
- 風が弱い。
- 体調が悪い。
- すいみん不足

こんな日は  
 とくに注意！

マスク  
 熱中症に注意



★うらへん→

夏こそ“みそ汁”で元気に！

① **栄養満点**  
 みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

② **体を温める**  
 エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

③ **熱中症対策に**  
 熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。

朝ごはんに、みそ汁をおススメです！  
 熱中症対策として

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサツと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

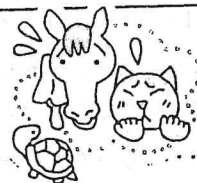
✓ チェックが多いほど夏バテリスクは**大!**

- ① 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかけたらスポーツドリンクもおススメ。
- ② エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

動物も汗をかくの？

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう？

- ①ネコ ②カメ ③ウマ



答えは...①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかきやすい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくだとか。一方、ネコは足の裏にちよこっとだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えるので、汗をかかなくてもいいのです。



いっき飲みで水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押さえて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って...

すごい!

夏休みの間に治療を済ませよう



おうちの方へ♡  
一学期の定期健康診断の結果、目や耳、歯など、早めの受診が必要な人は、ぜひこの夏休みを利用して治療を済ませましょう!

今年度おむし歯があつた人 79人

うち、7/11現在まで治療完了した人は、34人

まだ治療を終えていない45人のみなさん、長い夏休みを利用して、しっかり診てもらいましょう!

おうちの方へ♡

学期1回の生活リズムのチャレンジ週間のカードに、昨年度から「ココろのおてんき」という項目を設けました。

テレビやチューブをみだじかんゲームをした	なん分?	あわせて60ぶんまでは0	分
あさごはん	なん分?		分
ココろのおてんきは?	*イラストはじゅう!		

※テレビゲームは1日30分までをめやす  
~日本小児科医会提言~

生活リズムと合わせて、お子さまの「ココろのおてんき」も、ちねと、ごらんになつて下さいね! 1学期、さまざまご協力ありがとうございました。

おむし歯の予防... 新型の歯ブラシを推奨にもつとめましょう!!