

ほけんだより 7月

令和6年7月 綾川町立羽床小学校 保健室

ジリジリと照りつける太陽に、ジメジメとした空気で、ぐったりとしている人も多いのではないのでしょうか？扇風機やエアコンを上手に使い、体調が悪くならないように気を付けましょう。

覚えておこう

水分補給の「ツ」



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に



のどが渴く前に



朝起きたとき、お風呂の後はお風呂の後にはコップ一杯分プラス

ジュースで水分補給 あり？なし？

「のどがかわいた〜！」そんな時に飲みたくなるのが、つめた〜いジュース。しかし、水分補給のためにごくごくジュースを飲んでいたら、砂糖のとりすぎによる『ペットボトル症候群』という病気になってしまいます。水分補給は、水やお茶にして、ジュースは少量を楽しむようにしましょう。

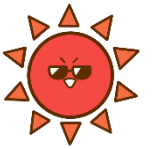
ペットボトル症候群とは

急性の糖尿病のひとつ。のどがかわく、疲れやすい、吐き気、意識がもうろうとするなどの症状が出る。



7月の保健目標

夏に負けない体をつくろう



暑さ指数って知ってる？

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、日射・放射、風の要素をもとに計算されたもので、熱中症リスクを判断する数値として知られています。熱中症は命にかかわる怖い病気です。暑さ指数を知って、熱中症を正しく予防しましょう。

WBGT	運動は	熱中症予防運動指針
31以上	運動は原則中止	子どもは特に危ない！
28以上 31未満	厳重警戒	激しい運動は中止！
25以上 28未満	警戒	こまめに休けいしよう
21以上 25未満	注意	こまめに水分補給をしよう
21未満	ほぼ安全	水分補給をしよう

WBGT測定器



校舎と運動場の間の緑廊下で計測中

注意 熱中症になりやすくなるよ！



朝ごはんを食べない



夜ふかしをする

急に暑くなったときも気を付けて！

