

# ほけんだより

## 7月

前期課程  
武蔵台小中学校  
保健室  
令和6年7月19日

※おうちのかたといっしょによみましょう

今日で1学期が終わります。そして夏休みが始まります。夏休みも毎日同じ時間に起きて、生活習慣を崩さず、充実した日々を過ごしてください。暑い日が続きますので、熱中症に気をつけましょう。2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



### 夏休み歯みがきカレンダー

毎日、歯をみがいていますか？歯をみがくとき、気を付けていることはありますか？  
夏休みの宿題に歯みがきカレンダーを出しました。保健委員会の児童が作成したものです。ぜひ、この機会に歯をみがく習慣をつけ、歯みがき名人になってください。

## なつ やす ちゅう 夏休み中に 治療 しよう

4月から始まった定期健康診断がすべて終わりました。ご協力いただきありがとうございました。健康診断結果のお知らせを配付しましたので、ご確認ください。

また、各検診の治療の進み具合はいかがでしょうか。まだ受診されていない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませてください。特におし歯治療には一定の期間が必要となる場合があります。夏休み中に治療が終わるよう早めの受診をお願いします。夏休み明けに受診済みのお知らせが届くのをお待ちしております。



# ねっ ちゅう しょう 熱中症に き 気をつけよう

暑さが本格的になりました。水分や塩分が足りないときや体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすくなっています。日頃から生活習慣を整え、水分等の補給も忘れずにすごすようにしましょう。



## ただ みず の かた 正しい水の飲み方はどっち?



1  
のどが渴いた時に  
たくさん飲む



2  
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、「のどが渴いた!」と思った時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、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してしまいます。

また、のどが渴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

## ねっ ちゅう しょう 熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない!

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿度がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

