

令和6年7月3日

ほけんだより 7月

伊豆の国特別支援学校
保健室



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。
体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は、特に注意が必要です。

暑さに負けず、楽しい夏を過ごすためにも、体調を整えていきましょう。

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「のどが乾いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

熱中症に気をつけよう



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。

覚えておこう

水分補給のコツ



のどが渴いたのではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

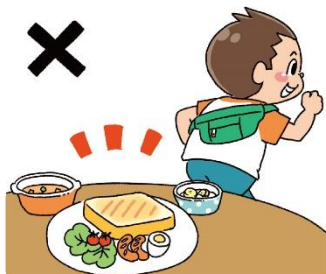
いよいよ夏本番。暑さに負けず、充実した毎日を送らせるとよいですね。
夏バテに注意して、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

暑さに
負けるな！

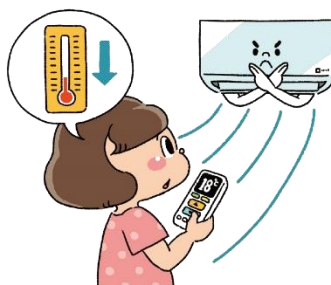
夏バテ知らずさん をめざそう

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

こんな生活 していませんか？



朝ごはんを抜く



エアコンの設定温度が低い



夜ふかし



1日中ごろごろする



冷たいジュースばかり飲む

こんな生活をしていると、
夏バテしやすいので
注意しましょう！

夏バテ予防のポイント

生活リズムを
整える



栄養バランスの
よい食事



湯船につかる



睡眠を
しっかりとる



*** 保護者の方へ ***

< 定期健康診断結果について >

『健康の記録』に、今年度の定期健康診断の結果を添付しましたので御確認ください。
御協力いただき、ありがとうございました。

