

いよいよ夏本番。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。今年の夏も元気に乗りきりましょう。

7月の保健目標 夏を元気にすごそう

暑い日を元気に過ごすために

暑い日が続きます。中には外でたくさん遊んだ後、頭痛や体調不良を訴えて来室する子がいます。

まだまだ続く暑い夏を元気に過ごすために3つの約束を守りましょう。

- ① こまめに水分をとる
- ② 帽子をかぶる
- ③ 風通しの良い服を着る



その他に睡眠をしっかりとる、朝ご飯をしっかりと食べる等生活リズムを整えることも大切です。

また、体調が悪いときには無理をせず、休みましょう。まわりのお友達と声をかけ合いながら、夏もみんなで楽しく過ごせるといいですね。



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。そうな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

感染症予防へのご協力について (お願い)

県内で新型コロナウイルス感染症が増えています。校内では、その他にマイコプラズマ感染症が発生しています。毎朝の健康観察をして、風邪症状がある場合には検温していただき、咳エチケットへのご協力をお願いします。