

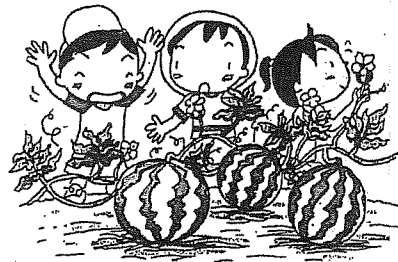
# ほけんだより 7月

令和5年7月4日

横浜市立矢部小学校

保健室

7月30日は土用の丑の日です。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう。



令和5年度学校保健委員会



## テーマ やべっ子体力アップ大作戦

今年度の学校保健委員会のテーマは「やべっ子体力アップ大作戦」です。第1回学校保健委員会が6月20日に4年生以上のクラス代表と保健委員会と体育委員会の児童、校長先生や各学年の先生、そして学校薬剤師の加藤先生も参加して下さり、3年ぶりに集まって開催することができました。講師に横浜市スポーツ協会の中村さんをお招きして、小学生の皆さんはゴールデンエイジといっているいろいろな動作を経験する大事な時期であることや、ジャンプ鬼やリズムダンスなどの遊びを教えていただきました。各クラスで目標を決めて、体力アップ大作戦に取り組みます。

### 7・8月の保健目標

身の回りの清潔を  
こころがけよう

### 夏も大切!



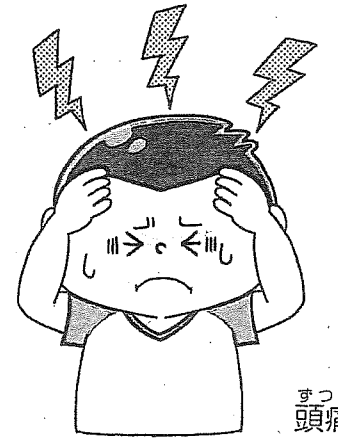
### 熱中症の症状



めまい



こむら返り



頭痛



吐き気

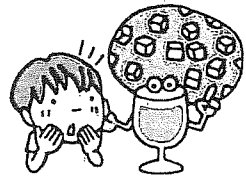


体が熱い



意識がもうろうとしている

### ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



# その **水分不足** 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

**睡眠不足**

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

**運動不足**

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

行ってきまーす!の前に

持ったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

クイズ

汗っかきは誰?

汗っかきだと思える動物を選ぼう。

① ヒト ② ペンギン ③ ウマ

答え ①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺(汗が出る穴)がないから、汗をかかないよ。