

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
No.7 保健室



7月になり、もうすぐ夏休みに入ります。みなさんは、夏休みをどのように過ごすか考えていますか。夏は、すいかやかき氷など、おいしいものがたくさんあります。熱中症にならないように気をつけながら、楽しい夏休みを過ごしましょう。また、熱中症を防ぐためには、夏にこまめに水分をとることがとても大切です。水分の上手な取り方をしっかり理解して、元気に過ごしましょう。

夏の水分補給 何を選ぶ？

水分補給はこまめに！

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度（大量に飲みすぎない）

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です！



大量発汗
あせびしょびしょ

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給



日常生活
のんびり

水・麦茶



塩分も糖分もあまり必要ない時に



体調不良
ぐあいわるい

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

夏かぜに注意！

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

