

保健だより 7月



令和6年6月28日
さくら市立氏家小学校

暑い日が続くと、イライラするし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといって、そのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

7月の保健目標：夏を元気に過ごそう



夏の暑さは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。

暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん
をめざして



歯科医からいただいたメッセージを一部紹介します

- ・口の中がきれいな児童が多いです。
- ・おうちの人に仕上げ磨きをしてもらいましょう。
- ・受診のおすすめをもらった人は早めに診てもらいましょう。

【歯科検診の結果】

学年	受検者	むし歯 あり	むし歯 なし	ちりょうずみ 治療済
1年	115	16	87	12
2年	109	22	58	29
3年	105	17	56	32
4年	141	49	76	16
5年	108	51	55	2
6年	107	17	59	31

令和6年6月24日現在

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

水分 足りている?

熱 中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめに水分補給を心がけましょう。

