

# ほけんだより7月

NO.6 2025年7月17日 御杖小学校・中学校 保健室

今年は例年よりも早く梅雨が明け、暑い毎日が続いていました。

夏休みは楽しいこともありますが、危険なこともたくさんあります。山や川での事故や交通事故、犯罪などにも巻き込まれることのないように、十分注意してすごしてくださいね。また、小さい子どもの間では百日咳も流行しているようです。どんな感染症にも手洗い・うがいは有効です。外から帰ったら石けんで手をしっかり洗いましょう。



御杖の夏を楽しもう！  
早ね・早おき・朝ごはんんで体調バッチリ！



## SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこには潜む危険性について知っていますか？ SNSを利用して多くの人と交流し、ママやまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベートな写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

アルコールやタバコは

ダメ!

冷たい風や灰色の雲が出てきたら

天気の変化に注意!

## 熱中症を予防するために...

## 夏休みが始まります!



十分な睡眠をとる



栄養バランスの良い食事をとる



水分を補給する



帽子をかぶる



風通しの良い服を着る



体を暑さに慣らしておく



のどが渇く前に飲む



運動中もこまめに飲む



朝起きたとき・寝る前に飲む

# 水分補給

## のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水やお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかの痛みがなくなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

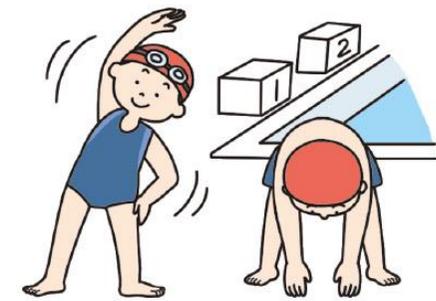


# 水の事故を防ごう!

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

## 水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



## プールでは、さらにココにも気をつけて

- ・施設のルールや係員さんの指示を守る



## 海や川では、

さらにココにも気をつけて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く

