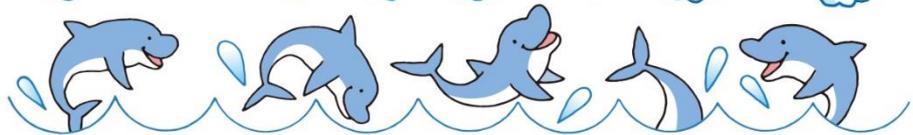


# ほけんだより



上尾市立原市小学校  
令和6年6月28日  
保健室 No.4

## こまめに水分補給をしましょう

～のどがかわいてから飲むのでは遅いのです～



梅雨に入り、じめじめした日が続いています。気温が高い日も多く、熱中症が心配です。

体調不良を訴え来室する児童の中には、水筒の中身がほとんど残っていることがあります。のどがかわく前に、休み時間ごと、運動の前後などに、こまめに水分補給ができるとよいと思います。また、お昼の前に、水筒の中身が空っぽなことがあります。必要であれば、大きめの水筒を持参するのもいいかもしれません。

本校では、1学期に多く見られた感染症は、「溶連菌感染症」です。流行とまではいきませんが、ぽつぽつと発生しています。体調が悪化する前に早めに受診し、お医者さんにみてもらえるとよいと思います。

きらきらした楽しい夏休みを迎えるためにも、『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の生活リズムを整えて、7月も元気いっぱいに過ごしましょう。



### 正しい水の飲み方はどっち?



①

のどが渇いた時に  
たくさん飲む



②

時間を決めて  
少しずつ飲む

正解は、②です。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。しかし、「のどがかわいた!」と思った時にたくさん飲むのでは、遅いのです。

体が一度に吸収できる水分は200ml程で、およそコップ1杯分です。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外にでてしまいます。

また、のどがかわいている時は、体がかなり水分不足の状態です。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になってしまいます。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス



# いろいろな熱中症対策があります



睡眠をしっかり取る



栄養バランスのいい食事をする



軽い運動をする



こまめに水分補給



帽子をかぶる



塩分をとる



ゆったりした服を着る



保冷剤などで冷やす



木陰などでときどき休む

## きらきら歯っぴー

### 歯っぴーチェックに、ご協力ありがとうございました。

歯と口の健康週間に、ご家庭にて、歯垢の染め出し(歯っぴーチェック)を実施していただきました。ご協力いただきまして、ありがとうございました。普段の歯みがきで、よくみがけている場所、みがき残ししやすい場所がわかりましたでしょうか。

フッ化物洗口も始まりました。「心身の健康は、歯の健康から」と言われます。食事をしっかり噛んでおいしく食べるためにも、話したり、歌ったりするためにも、力むときにも、健康な歯が必要です。1本1本ていねいにみがいて、大切にしていきましょう。