

ほけんだより 7月



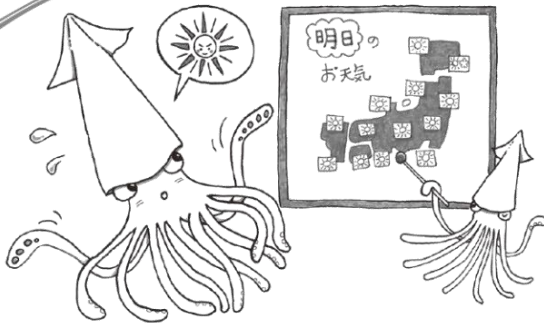
令和4年7月
名古屋市立矢田小学校

気温が30℃を超える日が増えてきました。夏を健康に過ごすために、みなさんが気を付けることを確認しましょう。

7月の保健目標 夏を健康にすごそう

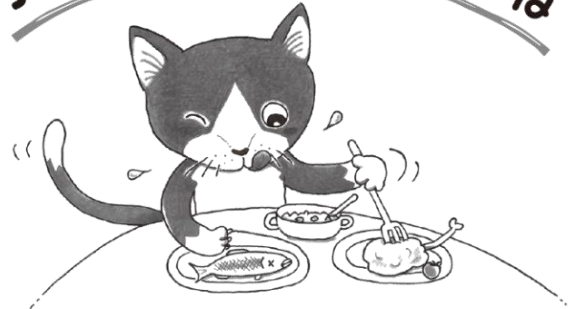


いか いつ暑いかい?



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報を確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

回文でチェック!

夏を

元気

に過ごす

ポイントは?

回文とは…

上から読んでも下から読んでも
同じ言葉になる文のこと

鯛は 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

軽い お塩 いるか?

保護者の方へ・・・「ペットボトル症候群」について

塩分補給のためにスポーツドリンクを水筒に入れて持たせている家庭も多いと思います。500ml 中に、1日に必要な糖分量が含まれるスポーツドリンクを、学校でも家でもがぶがぶ飲んでみると、「ペットボトル症候群」という急性のⅡ型糖尿病を患ってしまうことがあります。市販のスポーツドリンクを2倍～3倍に薄めたり、水やお茶に食塩を少量(1Lの水やお茶に2gの食塩)加えたりすることで、多量の発汗の際の塩分補給に適した水分になります。暑い夏を元気に乗り切るために、ぜひお試しください。

