

# すこやか 7月

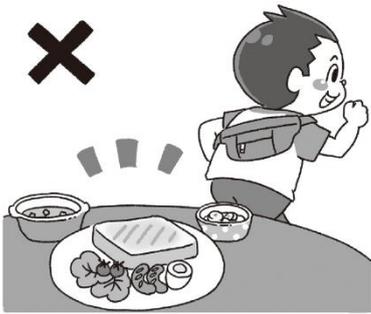
川崎市立虹ヶ丘小学校  
ほけんだより  
令和6年7月1日  
No.4 家庭数

こども向け

7月になりました。暑い日が続いています。暑さに負けないようにするためには、規則正しい生活、朝ご飯をしっかりと食べるなどの健康的な生活をするのがとても大事です。今月から夏休みが始まります。夏休みを元気に過ごせるように、今から体調を整えておきましょう！

## 夏バテしやすい生活

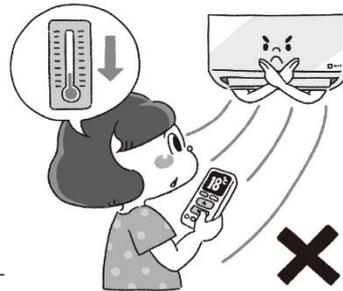
夏休み中、気を付けよう！



朝ご飯を食べない



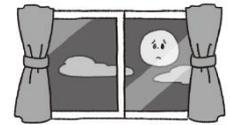
冷たいジュースばかり飲む



エアコンの設定温度が低い



1日中ごろごろ



夜ふかし

## 正しい水の飲み方はどっち？

のどが渴いたときにたくさん飲む



1



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、水分補給がとくに大切です。でも、「のどが渴いた！」と思ったときにたくさん飲むのは X。

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できず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渴いているときは体がかなり水分不足の状態です。そうなってからあわ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。

コップ1杯の水やお茶を、時間を決めてこまめに飲むようにしましょう。

まいにち かつどうまえ あつ しすう かくにん  
毎日、活動前に「暑さ指数」を確認しています。

あつ しすう 暑さ指数(WBGT)	ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防運動指針
31℃以上	うんどう げんそくきんし 運動は原則禁止
28℃以上～ 31℃未満	げんじゅうけい 厳重警戒 (激しい運動は中止)
25℃以上～ 28℃未満	けいかい 警戒 (積極的に休養)
25℃未満	ちゅうい 注意 (積極的に水分補給)
23℃未満	ほぼあんぜん ほぼ安全 (適宜水分補給)

「暑さ指数(WBGT)」とは、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。働く環境や運動する環境の指標として効果があると認められ、熱中症予防に用いられています。虹ヶ丘小学校でも、校庭と体育館、プールに「熱中症指数計」を設置し、「暑さ指数」をもとに熱中症予防に努めていきます。

学校では、外で活動するときには熱中症予防として、必ず赤白帽子をかぶるようにしています。これから季節、登下校中も熱中症が心配です。登下校のときにも帽子をかぶるようにしてください。



し かけんしん  
歯科検診について

先日の歯科検診で学校歯科校医の久保先生からお話がありました。学校での検診は病院で診るのとは違い、細かいところまでは診ることが難しいそうです。

歯科検診の結果は受けた人全員に配付していますが、歯科検診で治療の必要がない場合でも、かかりつけ医で定期的に診てもらうことが口腔内の健康のためにはとても大事とのことでした。

受診する必要がある人でまだ受診していない人は、早めの受診をお願いします。歯科検診では治療の必要がなかった人も、定期検診を夏休みの計画に入れてほしいと思います。

「アウトメディア」にチャレンジしてみよう！

7月は夏休みが始まります。夏休み中も健康に過ごすために、「規則正しい生活」「適度な運動」を心掛けてほしいと思います。夏休みなどの時間に余裕があるときに、ついテレビやゲーム、スマートフォンなどに時間を長く使ってしまいがちです。電子機器に触れれば触れるほど、なかなかやめらくなってしまいうことも・・・。

そうならないために、この夏休みはテレビやゲーム、スマートフォンなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみたいかがでしょうか。「どんなルールにするか」「どれくらいの期間取り組むか」など、ぜひご家庭で話し合ってみてください。

