

ほけんだより 7月

川崎市立稗原小学校
保健室
令和6年7月3日

7月に入り、夏休みが近づいてワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。まだ梅雨明けはしていないものの、暑い日が増えています。夏休みまで暑さで体調をくずさないように、こまめに自分の体の調子を確認するようにしましょう。

健康安全目標

夏を元気にすごそう

7・8月の目標は、「夏を元気にすごそう」です。
夏を元気にすごすには、どんなことが大切だと思いますか？
夏は、熱中症に注意が必要です。熱中症を防ぐために
みなさんができることは、どんなことでしょうか。

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきは水やお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



その飲み物に入っている



砂糖の量は…？

つい飲みたくなってしまいうまいジュース。おいしくてたくさん飲みたくなりますが、砂糖が多いものは、飲みすぎ注意です。

ほどよい冷房がいいよ！

年々、暑さが厳しくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい～」と思うかもしれませんが、ちょっと待って！
確かに、猛暑に適切な冷房は必要ですが、冷やし過ぎには注意を！
体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコロジ的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。

夏場の部屋の温度の目安は28℃くらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方～夜など比較的涼しい時間
に外を散歩するのもおすすめです。

