

# ほけんだより

令和7年7月14日  
清新ふたば小学校  
保健室

## 水分補給

のときの

## 注意!

きおん たか 気温が高く、よく汗をかく夏は、  
からだ すいぶん うしな 体の水分が失われやすい時期です。

すいぶん  
こまめに水分をとみましょう。

すいぶん  
水分をとるときに気を付けたいのは、清涼飲料水です。

せいりょういんりょうすい どうぶん おお ふく  
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、むし歯や肥満になる可能性が高くなります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事が食べられず、栄養

うんどういがい すいぶんほきゅう みず ちゃ  
運動以外での水分補給は、水かお茶がおすすめです。



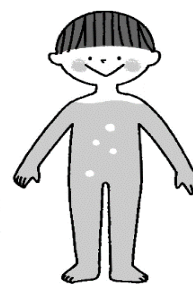
## こどもの体温調節

こどもの体重にしめる水分の割合は、70% くらいですが、入れ替わりのスピードが速く、失われる水分も多いので、水分を摂る量が少ないと、脱水症になりやすいです。

身長が低いこどもは、地面の熱の影響も受けやすく、環境温が皮膚温より高いと、熱が体に入ってきます。炎天下では、汗をかいて熱を逃しますが、こどもは発汗機能が未発達なため、深部体温をさらに上昇させてしまいます。

こどもは「汗っかき」ではありません。真っ赤な顔をして汗っかきに見えたら、熱ストレスが大きくなっています。熱中症に気を付けましょう。

60  
〜  
70  
%  
は水分



子どものからだの

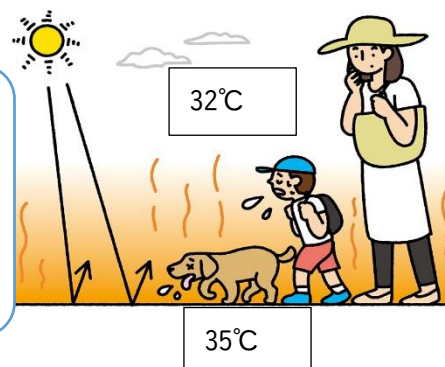
体重にしめる水分の割合

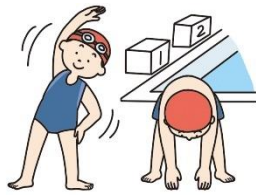
## 手のひら冷やしが有効

5〜10分



地面の照り返しの熱で、大人よりも高温の環境下となります。





## 7月の保健目標

夏に負けない体をつくりましょう

走ると、心臓がドキドキしたり、息がハアハアしたりします。

それは、心臓と肺が一生涯懸命働いている音です。心臓が血液を

たくさん送り出し、酸素や栄養を筋肉に運ぶため、「ドキドキ」します。

肺はたくさん酸素を入れようとして、呼吸が速くなり、「ハアハア」します。

心臓や肺は一生涯懸命働かせることによって、きたえられ強くなります。



### 夏もしっかり運動するために

#### ● 早寝早起き

夜おそくまで起きていると、朝起きたときに、からだのだるく感じたり、一日ぼーとした気分になったりします。



#### ● 3食食べる

冷たい飲み物ばかりでなく、水分、塩分、栄養がとれるごはんを食べて、しっかり力をつけましょう。

#### ● エアコンのきいた涼しい部屋に1日中いない

エアコンのきいた部屋にずっといると、外に出たときに暑さに耐えられず熱中症になりやすくなります。エアコンの温度は28℃前後に保ちましょう。



### よい歯の表彰

6年生から、2名がえられました！

むし歯がないこと、歯肉が健康で歯がきれいにみがかっていること、永久歯が生えそろっており、歯並びやかみ合

わせが良いこと等を総合して、学校歯科医の芦澤先生にえらんでいただきました。

ふたば小 学校は、例年、歯科の受診率は低く、今年度も未だ17.5%です。

むし歯や歯肉炎、歯垢などは、夏休みを利用して歯医者さんへ行きましょう。

自分の歯の状态に合わせて、定期的に歯医者さんでメンテナンスを受けることも効果的です。

とにかく、食べた歯みがきをしましょう。

