

ほけんだより7月

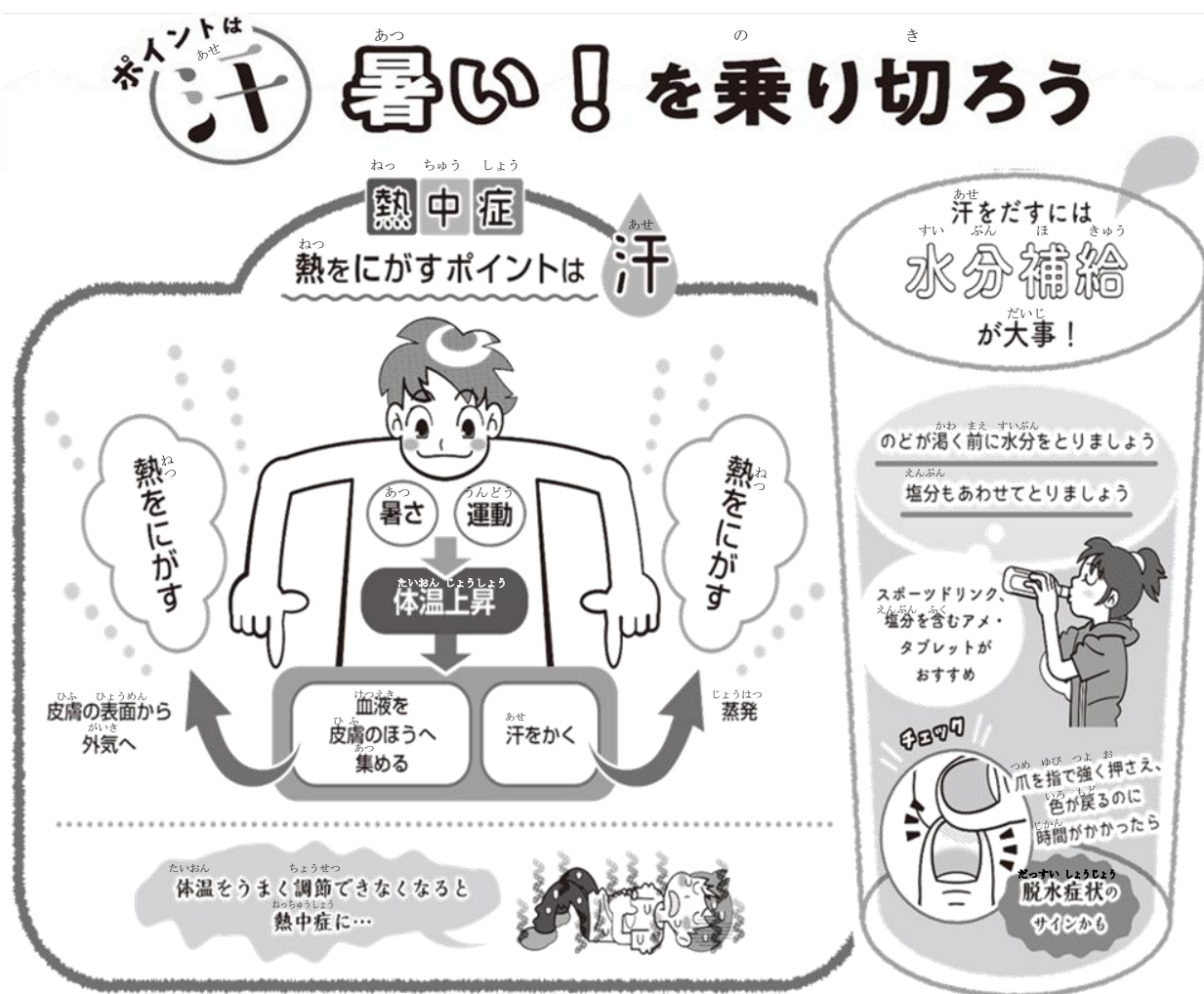
2026年
みやしょうがっこう
ほけんしつ

7月に入り、いよいよ夏本番をむかえますね。登下校中に歩くだけでも、汗が出てきます。そして楽しみにしていた水泳学習も始まりましたね。水泳や暑さによる疲れが出やすい季節です。引き続き、『早寝・早起き・朝ごはん』をしっかりと守り、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

少しでも体調の悪いときは無理をせずゆっくり家で休みましょう。非常に暑い日が続きますが、熱中症に気を付けながら、残り少ない1学期も楽しく元気に過ごしましょう。

7月のほけん目標

熱中症を
予防しよう！



汗をかいたまま放置すると・・・①あせもができる。②体が冷えてかぜをひく。
→運動後はきれいなハンカチやタオルで拭きとりましょう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうか、だれでも判断できる魔法のサインがある。それは「おしっこの色」！

LEVEL 1 	透明に近い黄色 水がたくさん、普段どおりに水分を取ろう。	
LEVEL 2 	薄黄色 十分に水はあるけれど、もう少し水分をとろう。	
LEVEL 3 	濃い黄色 水分が減ってきた、一時間以内に250ML以上の水分補給を。	
LEVEL 4 	茶色 体からのSOSです。	

熱中症から自分を守る
スペシャリストになりましょう！

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！

私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。

「まさか！」に注意 熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

水に入っているからプールは大丈夫だね

夜寝ているときなら心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

