

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
品川区立台場小学校
校長 滝淵 正史

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝食を食べる、トイレに行く、決まった時間に家を出るなど朝の習慣にあると言われています。夏休みまであと3週間あります。体調をくずして残念な夏休みにならないように、朝の習慣を中心に、暑さに負けない生活を心がけましょう。

7月の保健目標

夏を元気にすごそう



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意



熱中症に注意したい日は、次のような日です。

急に暑くなった □湿度が高い □気温が高い □風がない

こんな日は、こまめに水分補給をしましょう。
のどがかわいたと感じた時は、すでに脱水が始まっているかもしれません。
のどがかわく前に、ほんの少しの水を飲むようにしましょう。
脱水具合はおしっこの色でチェックすることができます。
トイレに行くたびに色を確認して、熱中症から自分を守りましょう。



おしっこの色で脱水チェック		WBGT指数	熱中症予防運動方針
透明に近い黄色	水がたくさん 普段通りの水分補給を	31℃以上	運動は原則中止
薄い黄色	十分に水はあるけど もう少し水分をとろう	28～31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
濃い黄色	水分が減ってきた 1時間以内に250ml以上補給	25～28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
茶色	体からのSOS すぐに250ml以上補給を	21～25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
		21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

※WBGTは気温だけでなく、湿度、日射、気流なども
考え合わせて作られています。

<保護者の皆様へ>

本日、8月31日(月)13:45～実施予定の「学校保健委員会のお知らせ」を配布しました。

どなたでもご参加いただけます。申し込みは7月15日(水)までです。ふるってご参加ください。

裏面あり

つめ なつ 冷たいものは夏バテしやすい

暑いからと言ってそうめんやざるそばなどの冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなどの

冷たいお菓子ばかり食べていませんか。冷たいもので腸が冷えると夏バテしやすくなります。

夏バテしないためには、栄養バランスのよい食事が大切です。特に夏野菜は水分が多く、体

にこもった熱を内側からクールダウンしてくれる働きがあります。好き嫌いせず、少しでも

食べてみましょう。



げんき す なつ おんかつ 元気に過ごすには 夏でも温活を

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・しょうがなど体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・夏野菜を積極的に食べる



の きん 飲みかけペットボトルは菌だらけ？

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトルに入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。菌は温かい環境を好むので、夏は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告もあります。



<菌を増やさない飲み方のポイント>

※開けたら飲み切る

時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲み切る

※コップに注いで飲む

ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心

※冷蔵庫に入れる

菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

