



ほけんだより

R8.7
礼羽小
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！

7月の保健目標

夏を元気にすごそう

- ・暑さに負けない、熱中症対策！
- 水分補給、帽子、ハンカチ・タオル



ねっちゅうしょう
熱中症をふせよう！



すいぶん えんぶん ほぎゅう
水分・塩分補給

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思われかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGTが28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



きゅうけい
休憩
.....

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
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）

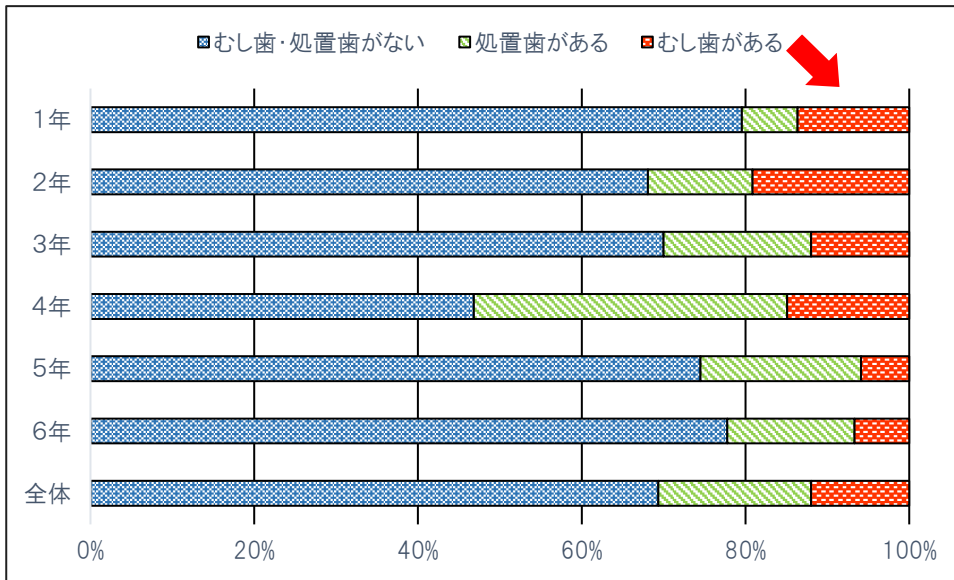


おも
思いやり
.....



にっちゅう がいしゅつ
日中に外出するときは、
ぼうし ひがき たいさく
帽子や日傘で対策を

歯科健診の結果



めざせ！ むし歯ゼロ！

礼羽小学校では
むし歯ゼロをめざ
しています。

むし歯は病気で
す。乳歯のむし歯
も永久歯や歯並び
に影響します。

早めの治療をお
願いします。

※全体で約16.9%（48名）の児童にむし歯等について医療機関への治療のお願いを配布しました。礼羽小のみんなの歯が健康な歯になるように、早めの治療とていねいな歯みがきをお願いします。

おうちの方へ

健康診断で

治療のおたよりをもらったら…



勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出ません。
元気いっぱい活動するためには、自分の体のメンテナンスが必要です。

治療のおたよりをもらった人は、**お早めに医療機関への受診をお願いします。**
夏休みにたくさん遊びたいと思っている人も多いと思います。

できるだけ夏休みになる前に治療をすっきり終わらせて、気持ちよく生活が送れるようにしましょう。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどがかわくと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

レモン風味炭酸ジュース 500mL

約17個分

スポーツドリンク 500mL

約10個分

リンゴジュース（濃縮還元）200mL

約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

