

# ほけんだより 7月

令和8年7月3日  
大谷小学校保健室



7月の保健目標

暑さにまけない体をつくろう

60  
〜  
70  
%  
は水分



子どものからだの

## 汗の役割と水分補給

わたしたちの体の中は、おおよそ37℃くらいになるように調整されています。

「汗をかくこと」はその一つの方法です。

汗が皮膚の表面でかわく時に、体の熱を外に出しています。

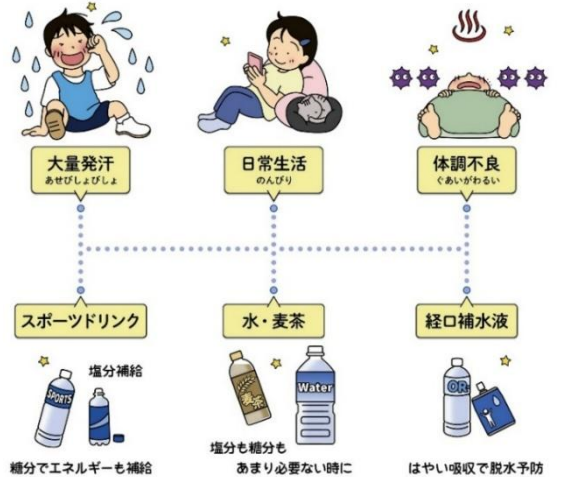
汗をかくと体の水分が減ってしまうので、補給する必要があります。

こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

## ～水分補給 四箇条～

- 其の一 のどがかわく前に飲むべし!
- 其の二 飲むタイミングを決めておくべし!
- 其の三 一回あたり水筒10口くらい飲むべし!  
(コップ一杯(200ml)程度)
- 其の四 日常的な水分補給は水または  
カフェインの含まれていないお茶でするべし

## 夏の水分補給 何を選ぶ？



## 水分補給は大事！でも糖分の取りすぎには注意しよう！！

乳酸菌飲料  
角砂糖 約20個分

500 mlのペットボトル

コーヒー・紅茶(加糖)  
角砂糖 約9個分

その飲み物に入っている

炭酸飲料  
角砂糖 約17個分

スポーツドリンク  
角砂糖 約7個分



さとうりょう  
砂糖の量は…?

フレーバーウォーター  
角砂糖 約10個分

水・お茶  
角砂糖 0個分

## 保健室前 注意喚起！

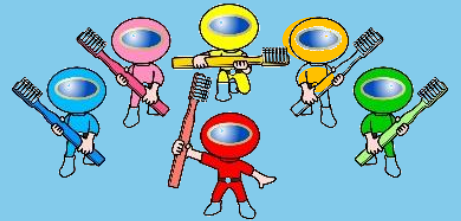
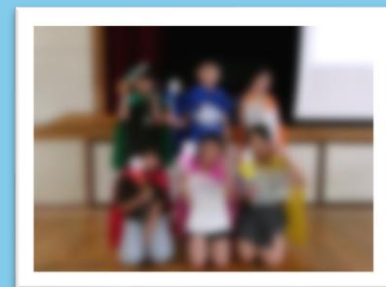


## 6/26（金）に児童保健委員会による歯の健康集会を行いました

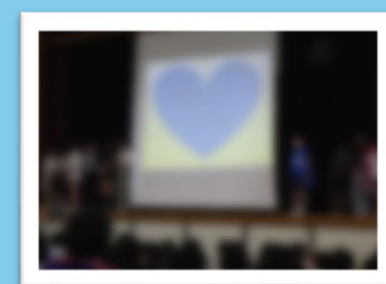
### はみがきマスターへのみちパート1 ～クイズに挑戦～



### はみがきマスターへのみちパート2 ～むし歯予防大作戦～



### いい歯きりりの木の紹介 ～今年度も555人のきりりの木を完成させよう～



## 「夏休み健康チャレンジカード」を配付します

早寝・早起き

3食の食事

歯みがき

清潔

運動

手洗いうがい

上記の6項目に取り組みます。

期間は、7月18日～23日、8月26日～31日の12日間です。

よい生活習慣を意識して夏休みを元気に過ごしましょう。