

ほけんだより



おかやましりつちゅうざんしょうがっこう
岡山市立中山小学校 ほけん室

7月のほけん目標



水分の取り方を考えよう。



あつ~い夏がやってきます。ちょっと動くと汗が流れるようになってきて、のどもカラカラにかわいてしまいますね。そんな時ですが、体を動かして汗をかくと、運動した後はすっきりして気持ちがいいですよね！！

うんどうをするときは・・・気をつけて！！

私たちはふだん何もしていなくても1L程度の水分や体液が、体の外にでていきます。運動をすると30分で、200ml程度(牛乳パック1個分)の汗がでます。体の中の水分が不足すると、体温調節が上手くできず、熱中症などになりやすくなります。

そこで、上手な水分の取り方を紹介します！！
(運動時に参考にしてしみてね！！)

急にたくさんのむと体の調子が悪くなる場合があります。

	タイミング	飲む量
運動前	運動直前 (30分くらい)	250~500ml(牛乳パック1個~2個分)程度を数回に分けて
運動中	20分前後 (15~30分)ごと	1回に1口~200ml(牛乳パック1個分)程度まで
運動後	直後から食事での食べ物も含め寝る前までに	こまめに、のどが渴いたかなと思うときに

たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクがよいです。でも、そのままだと、濃すぎるし、さとうのとりすぎになることも心配なので、水で2倍くらいに薄めてのむとよいです。薄めた方が、吸収もよいです。

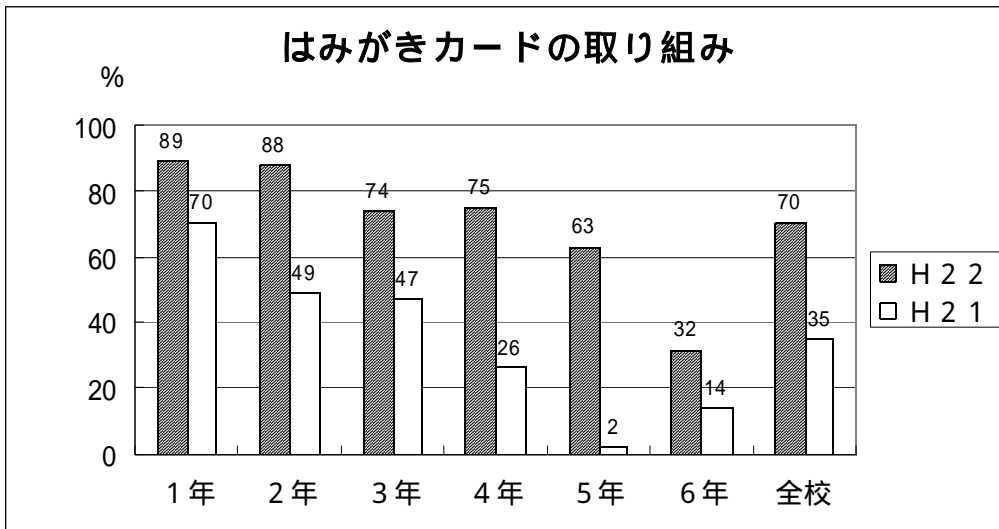
冬に向かったの丈夫な体づくりは、夏が勝負です！！
安全に気をつけて、健康に夏を乗りきろう！！



学校保健委員会

7月1日に学校保健委員会が開かれました。健康診断でみんなを診察して下さったお医者さんや、歯医者さん、プールや飲み水などの検査をして下さっている薬剤師さん、代表のお家の人や、学校の先生たちが集まって、中山小学校のみなさんの健康について話合いました。

みんなが、がんばって取り組んだ歯みがきカードのことも話しました。



去年に比べて、どの学年も給食の後は歯ブラシができていた人がふえていました。これからも、少しの時間でも、磨くように、したいですね(^_^)

むし歯は減ってきているけれども、歯の汚れ（プラーク）が多かったよ。歯の汚れ（プラーク）は、歯みがきをしっかりとするととれるよ！特に、歯と歯の間に気をつけて！！

ご飯や、食べ物を食べた後の20分がむし歯発生タイムなのです。「食べたら、磨く」習慣がつけられるといいですね。



治療はすみましたか??

長い夏休みの間に、まだ治療ができていない所のある人は、治してしましましょう！！

2学期、元気にあいましょう！！ 楽しい夏休みを過ごしてくださいね。