

# ほけんだより 7月

高松市立下笠居小学校  
令和5年6月30日

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」のつく旬の食材を食べて、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。

## 夏の健康 O×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェックしよう。□にO×を書きましょう。

### エアコン

エアコンで風に長い時間



あたって、できるだけ体を冷やしておく、暑さに耐えられるようになり、熱中症も予防できる。

### 日焼け

日焼けは、「やけど」と同じである。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべくやけないようにする方がよい。




### 水分補給

水やお茶より、清涼飲料水（ジュース）やスポーツ飲料を多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切である。




### 冷たい物

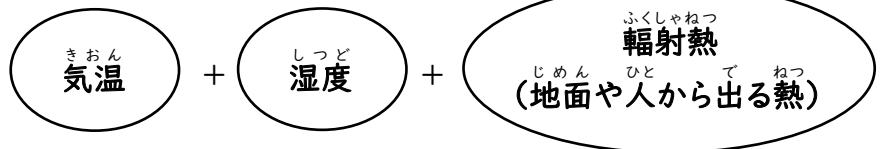
そうめん、サラダ、アイスcreamなど、冷たい物をたくさん食べて、体を冷やすと、涼しく感じられ快適に過ごせる。



【答え】  
 エアコン × (暑さに弱くなる)  
 日焼け O  
 水分補給 × (糖分の取り過ぎは夏バテのもと)  
 冷たい物 × (お腹を壊しやすい)



暑さ指数 (WBGT) とは…



の3つを取り入れた温度です。

熱中症の危険度を判断する数値です。

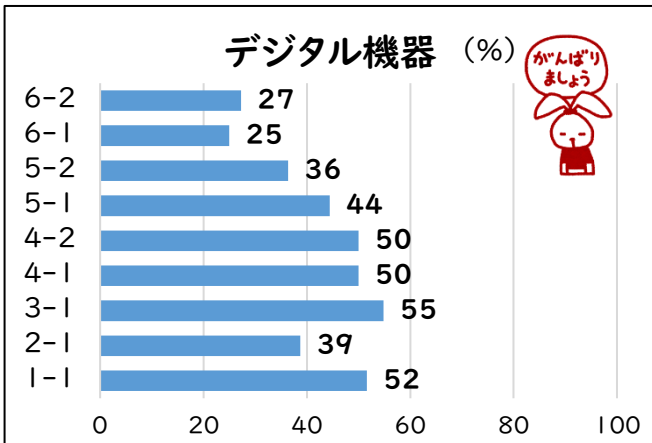
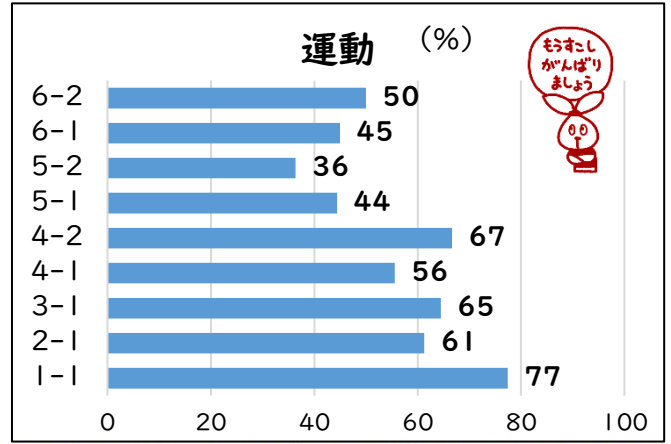
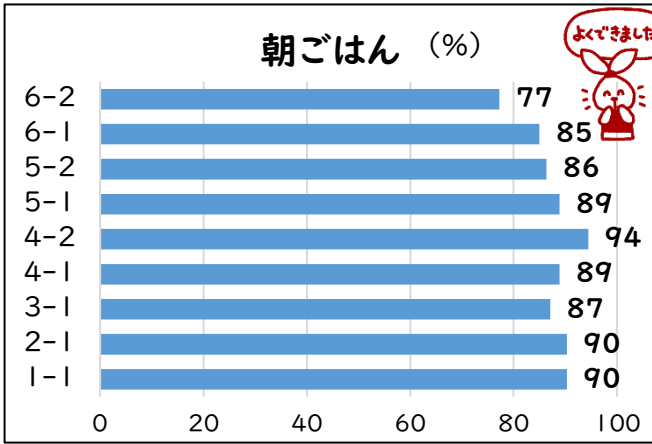
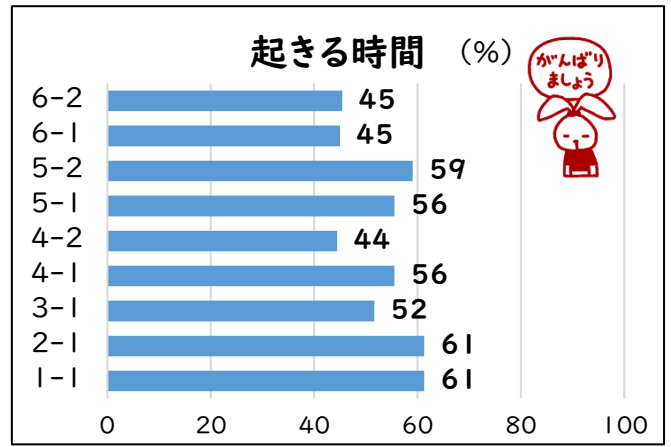
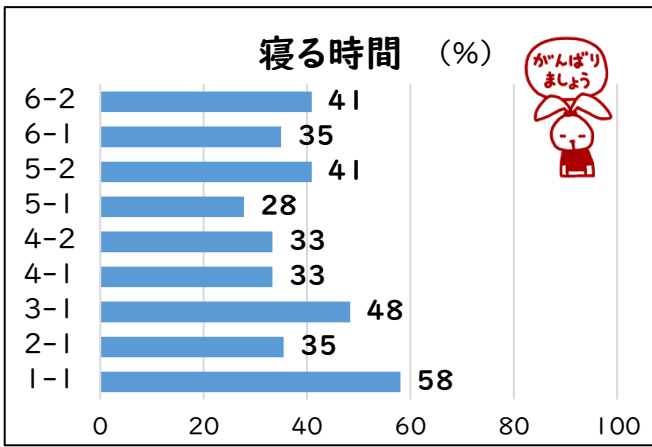
下笠居小学校でも、運動場で「暑さ指数」を計っています。熱中症の危険度が高い数値が出たときは、校内放送でお知らせします。



見つけても、触ったり、別の場所に移動したりしないようにしましょう。

# 生活リズムチェックの結果をお伝えします!

5月22日(月)～5月28日(日)の7日間実施しました。回収率は95.4%でした。  
各項目、自分の決めた目標時間を7日間毎日守れた人の割合のグラフです。



すべての目標を7日間毎日達成できた人  
**全校で40人**

1-1	10人	5-1	0人
2-1	7人	5-2	5人
3-1	8人	6-1	2人
4-1	3人	6-2	1人
4-2	4人		

みなさん、結果を見てどうでしたか? どの項目も、7日間毎日守れた人が少なかったです。特に休日(学校が休みの日)に、遅寝遅起きをしまっている人が多いようです。平日(学校へ行く日)や休日(学校が休みの日)に関わらず、同じ時間に寝ること、起きることができるといいですね。

元気に1日を過ごすために欠かせないのが、「早寝・早起き・朝ごはん」です。まずはこの3つが100%になるように、意識して取り組みましょう。