

ほけんだより 6月②

2025.6.24 泉崎中学校
発行責任者:校長 角田敏文
文責:養護教諭 角田千紘

気温の変化、天気の変化などで体調を崩しやすい時期となりました。「早寝・早起き・朝ご飯」で、体調を整えましょう。

STOP! 熱中症

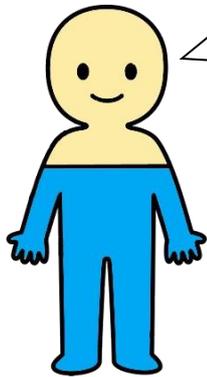
だんだんと気温と湿度の高い日が増えてきました。この時期から注意したいのが熱中症です。まだ、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい状態です。少しずつ暑さに慣れていき、夏の準備をしましょう。



ためになる水分補給の話

「のどが渴いた」と思ったときには、すでに**脱水状態**であるという事実…。

人間の体は約60%が水分。



2%の水分がなくなると、「のどが渴いた」と感じ、運動機能が低下し始める。

5%減ると、頭痛やめまい、倦怠感といった症状が出てくる。

10%以上なくなると、命の危機に。

水分補給のPoint

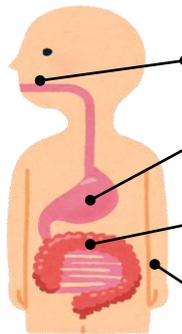
★こまめに水分補給!
がぶ飲みはしない。

★5~10℃の
温度が
Good



のどが渴いてから水分とっても遅くないんじゃない?

→ 飲んだだけでは吸収されたとは言えない!



口から入った水分は、

胃を通過し、

腸で吸収され、

血管に入り、体のすみずみまで運ばれます。

ここに至るまでに**20~30分!!**
だから、早めに水分補給することが
大切なんです。

保護者の皆様へ

朝食について見直そう週間運動を実施しています

6月23日(月)~27日(金)の5日間、朝食について見直そう週間運動を実施しています。この運動は、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身につけるために、福島県全体の小中学校で取り組んでいます。ぜひ、この機会に、朝食について見直してみませんか。

