

# ほけんだより 6月

2021.6.16 鮫川中学校  
発行責任者：校長 相馬慶二  
文責：養護教諭 角田千紘

6月中旬に入り、梅雨の足音が近づいてきました。気温の変化、天気の変化などで体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ご飯」で、体調を整えましょう。

## STOP! 熱中症

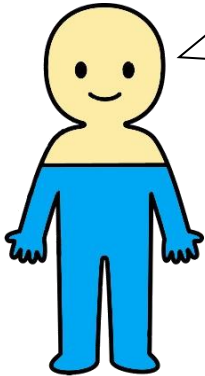
だんだんと気温と湿度の高い日が増えてきました。この時期から注意したいのが熱中症です。まだ、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい状態です。少しずつ暑さに慣れていき、夏の準備をしよう!



## 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

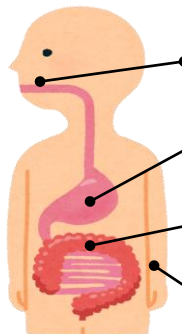
★こまめに水分補給!  
がぶ飲みはしない。

★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ます

6月21日(月)~25日(金)の5日間、朝食について見直そう週間運動を実施します。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?

