

7月 ほけんだより

令和7年 7月15日
清瀬市立清瀬第八小学校
校長 大森 雅之
養護教諭 寺田 美侑
金川 元子

ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けましょう

ねっちゅうしょう あつ ばしょ からだ ねつ そと だ むずか たいおん あ ぐ あい わる
熱中症:暑い場所にいると、体の熱を外に出すことが難しくなり、体温が上がりすぎて具合が悪くなること。

しょうじょう しょう ずつう は け ちから はい きんにく いた
症状:めまい、ふらつき、頭痛、吐き気、だるさ、力が入らない、ぼんやりする、筋肉が痛いなど

ねっちゅうしょう
熱中症にならないために、..

そと で すいとう ほうし
外に出るときは水筒を持ち歩き、帽子をかぶりましょう



ぶ そく ねっちゅうしょう
〇〇不足は熱中症のキケンあり！

すいぶん ぶ そく 水分不足



すいぶん ほきゅう こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前^{まえ}に水分をとることが大切です。体育の時間や
休み時間に外で活動する場合は10～20分に1度は水分
をとるようにしましょう。

すいみん ぶ そく 睡眠不足



じ かん い じょうねむ 9時間以上眠りましょう

熱中症予防には汗をかいて体温を下げる大切です。
睡眠時間が少ないと、汗をかく働きが弱まってしまう。

うんどう ぶ そく 運動不足



たいりよく 体力づくりをしよう

毎日クーラーが付いている涼しい部屋にいますと、急に外に
出た時に熱中症になりやすくなります。涼しい時間に軽い
運動をすることを心がけましょう。

さとう
ジュースには砂糖がたくさん
はいている？！

ふく さとう りょう ほん
ジュースに含まれる砂糖の量（ペットボトル 1本500m l）

たんさんいんりょう
炭酸飲料

やく かくざとう こぶん
約56グラム＝角砂糖17個分



フルーツジュース

やく かくざとう こぶん
約27グラム＝角砂糖8個分



--	--	--	--	--	--	--	--

にち
1日にとってよい

さとう りょう
砂糖の量は25グラム

いんりょう
スポーツ飲料

やく かくざとう こぶん
約33グラム＝角砂糖10個分



--	--	--	--	--	--	--	--

なつやす の さとう
夏休みはつついジュースを飲んでしまうかもしれませんが、砂糖の
と き つ ちゃ みず の りょう き
取りすぎに気を付けて、お茶や水を飲む、ジュースを飲む量を定める
など工夫をしてみてください。

さとう と ちゅうい ば よぼう
砂糖の取りすぎに注意することはむし歯予防にもつながります。

