

# ほけんこもり 7月

7・8がつのほけん目標  
なつをげんきに  
すごそう

せみの大合唱が聞こえ、夏を感じるようになってきました！  
熱中症警戒(ねっちゅうしょうけいかい)アラートがでて、「**きけん**」なあつさがつづく  
ようです。熱中症にきをつけましょう！**水分を1リットル**はひつようです。いつも何を  
のんでいますか？スポ-ツドリンクやジュースにはさとうがたくさん入っています。水分補  
給は**みずかむぎちゃ**をのみ、**ジュースはコップ1杯**くらいにしておきましょう！

## その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

すいとう 水筒を  
わす 忘れちゃった

**水分不足**

**汗をかく分、こまめな水分補給を**  
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない  
といけません。ポイントは“のどが  
渇く前”に飲むこと。外に行くとき  
は水筒を忘れないようにしましょう。

きのう 昨日  
よ 夜ふかししたから  
ぐ 眠い...

**睡眠不足**

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**  
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるこ  
とが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か  
なくなってしまいます。毎日十分  
な睡眠をとりましょう。

へや 涼しい部屋で  
ゴロゴロ、  
さいこう 最高~

**運動不足**

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**  
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑  
さに慣れず、急に運動したときに危  
険です。涼しい時間帯に、軽い運動  
をする習慣をつけるといいですよ。

**ジュースに入っている角砂糖は 17 個!?**

のどが渇くと、冷たく  
て甘いジュースが欲しく  
なりますね。でも、ジュ  
ースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュー  
スには**想像以上の砂糖**が入っています。

ジュースの種類	容量	約何個分の角砂糖
レモン風味炭酸ジュース	500mL	約 17 個分
スポーツドリンク	500mL	約 10 個分
リンゴジュース(濃縮還元)	200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。  
普段の水分補給は、砂糖が入っていない**水やお茶**にしましょう。

もうすぐなつやすみ ふだんできないことにチャレンジしてみましょう！  
かぞくみんなであウトメディアの時間をつくることも、おすすめ！けがやカゼ、  
コロナやインフルエンザなどにも気をつけて、楽しい夏休みにしてください。

なつ やすみ やく そく  
夏 休 みの 約 束

あいうえお

あ さごはんを  
まいにち た 毎日食べよう



い つもと 同じ時間  
お 起きてね



う んどうするときは  
すいぶん ほ 水分補給を忘れずに



え いようバランスは  
OK?



お ふろに入っ  
つか 疲れをとろう



あつ ちゅう しょう  
熱 中 症 に 注 意 !

すいぶん じょう じょう  
水分補給を



い 行ってきまーす! の前に

も 持ったかな?



あつ たいさく がいしゅつ  
しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

アウトメディアにチャレンジ!



なつ やす  
この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを  
つか じ かん  
使わない時間をつくる「アウトメディア」に  
ちょうせん  
挑戦してみましょう。

レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」  
「どれくらいの期間、取り組む  
か」は、おうちのひとと話し合っ  
て決めましょう。メディアとじ  
ょうずに付き  
あ ほうほう み  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。



県内でコロナウイルス感染症がふえています 夏休み、気をつけてすごすには?

- ①なんどもてあらい(自分でできる、100万このウイルスを1こにへらす方法)
- ②規則正しい生活で、免疫力を**つ**よく!
- ③体調がよくない時は**やすみ**、(ムリして出かけると沖縄県で感染が広がってしまいます)
- ④咳エチケットと、マスクは感染後10日までつける