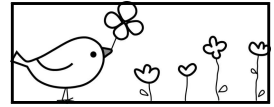


# ほけんだより

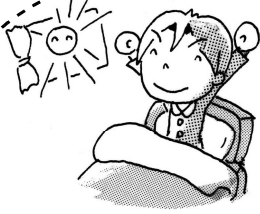
おうちの人と  
いっしょに  
読んでね!

万田小学校保健室  
令和4年6月1日発行



## 水泳がはじまります

運動会が終わって、これからプールの授業が始まります。以下のようなことに気を付けて、楽しく水泳学習ができるようしましょう。



すいみんをしっかり  
とります。

朝ごはんをかならず  
食べてきます。



体調が悪いときは  
泳ぎません。



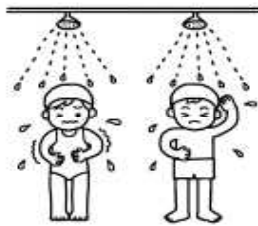
つめは短く  
切っておきます。



耳そうじを  
しておきます。



プール前後はしっかり  
シャワーをあびます。



バスタオルの  
貸し借りは  
しません



裏面の「アタマジラミ」  
についても  
お読みください

## 熱中症対策に麦茶のススメ

6月に入り、これからますます暑さが本格的になっていきます。マスクについては熱中症に注意しながら着脱していきましょう。熱中症対策にはこまめな水分補給が大切ですが、水筒持参しておく意識的に水分補給ができます。この時期は麦茶がおすすめです。

汗をかくと体内から塩分やミネラル成分が失われていきますが、この状態が続くと体の調整機能のバランスが崩れ、体に熱が溜まってしまいます。熱中症対策では水分+塩分+ミネラルを摂ることがとても大切です。体の熱を冷ます効果が期待でき、かつミネラルを含む麦茶は夏におすすめの飲料水です。ノンカフェインでタンニン・カテキンがほとんど含まれない麦茶は、子どもから高齢者まで安心して飲めます。また糖質や添加物も含まれていないため、健康志向の方におすすめです。夏の水分補給に麦茶を飲んで、熱中症対策にもお役立てくださいね。 ●参考/全国麦茶工業協同組合 公式サイト