

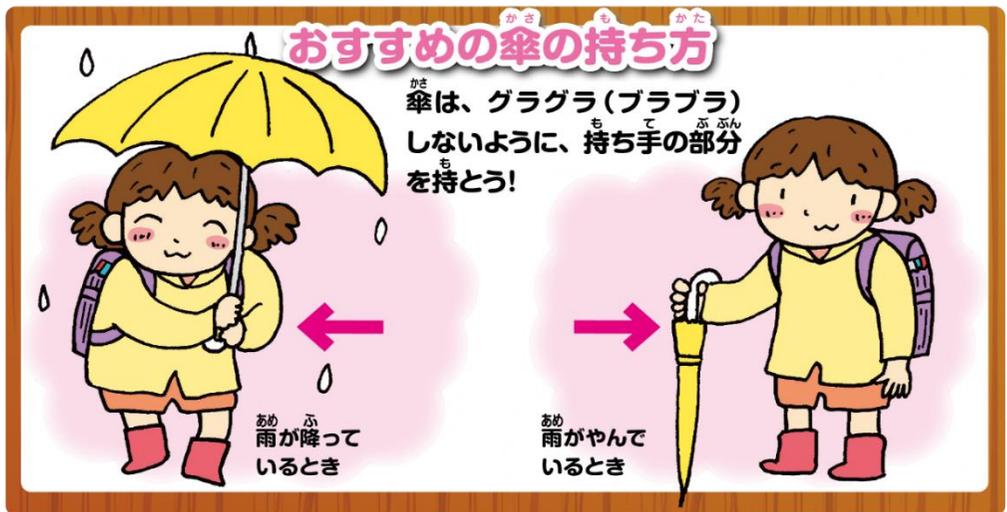


# ほけんだより 6月 がつ

さくら小学校 2024年

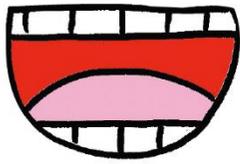
6月になり梅雨の季節となりました。6月はまだ暑さにも慣れていないので、熱中症にもなりやすい時期です。みなさん、まだ6月だから大丈夫と思わずに、外に行くときは帽子をかぶる・水分をこまめにとることを忘れないでください。

## こんな持ち方していませんか？



# 体の水分のあれこれ…

**だ液**



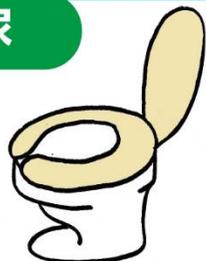
約1000ミリリットル

**涙**



約1ミリリットル

**尿**

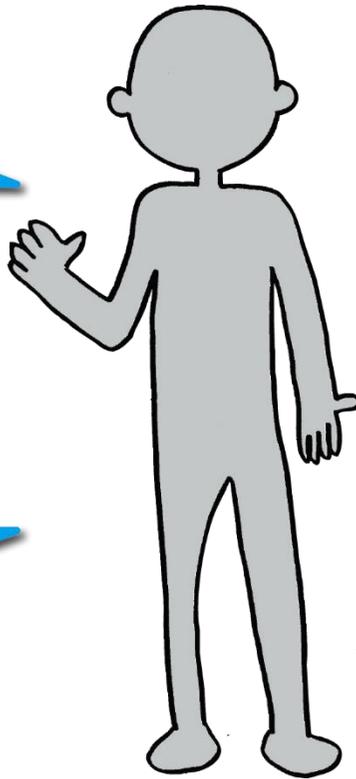


約1500ミリリットル

**汗** じっとしているとき



約500~1000ミリリットル



わたしたちの<sup>からだ</sup>体にはいろいろなものがあります。そして、1日に<sup>からだ</sup>体から出ていく水分の<sup>りょう</sup>量は思っているよりも多いものです。

## 爪でチェック! 水分不足

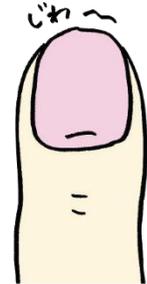
① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ



② つまんだ手をはなす爪の色の変化に注目



白からピンクに戻るのに3秒以上かかったら…



水分が足りていないかも

のどが<sup>かわ</sup>渴いていなくても、<sup>すいぶん</sup>水分不足になっていることがあります。自分ではわかりにくいことがあります。水分不足になる前に、こまめに<sup>すいぶん</sup>水分を<sup>ほま</sup>補給しましょう。